مساندة المساندين

عندما يكون من تحب يعالج من السرطان

المشروع الخيري لترجمة ونشر كتب السرطان

بدعم

محمد بن عبدالرحمن العقيل





مساندة المساندين

عندما يكون من تحب يعالج من السرطان



الطبعة الأولى

١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م

حقوق الترجمة والنشر والتوزيع محفوظة
للجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان





بدعم



إخلاء مسئولية

هذا الكتيب تم اقتباسه مع بعض التغييرات الملائمة للبيئة المحلية من المعلومات التي طورها معهد السرطان الوطني الأمريكي. ولم يقم المعهد المذكور بمراجعة هذا الكتيب، وليس مسئولاً عن محتوياته. وقد تمت مراجعته من جمعية مكافحة السرطان السعودية

This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.

مساندة المساندين

عندما يكون من تحب يعالج من السرطان



إهداء

إلى أهلي وأصدقائي جميعًا
وإلــى جميــع العامليــن في
الجمعيــة الســعودية الخيريــة
لمكافحة السرطان.



للمزيد من المعلومات ....

قد تكون الكتيبات التالية مفيدة إذا كان هناك شخص تحبه يتلقى علاجا للسرطان:

- *أنت والعلاج الكيميائي.*
- *التغلب على السرطان المتقدم.*
- *نصائح التغذية لمرضى السرطان.*
- *أنت والعلاج الإشعاعي.*

نود أن نوجه خالص شكرنا وامتناننا إلى مقدمي خدمات الرعاية الصحية الاستثنائيين، والعلماء الذين أسهموا في تطوير ومراجعة هذا الإصدار.



عندما يكون من تحب
يعالج من السرطان

"لا شك أنك بحاجة إلى تعلم طرق للعناية بنفسك؛
لأنك إذا لم تعتن بنفسك، لن يمكنك أن تعتني
بأي شخص آخر. لا تخف من طرح الأسئلة
ولا تخف من طلب المساعدة"

– فرانسيس



الغرض من هـذا الكتاب هو التركيز عليك وعلى احتياجاتك.

سمعنا من الكثير من مقدمي الرعاية عن الأمور التي رغبوا – دائمًا – فـي معرفتها مبكرًا. لقد جمعنا نصائحهـم في هذا الكتيب. تبدو بعض هذه النصائح بسيطة، ولكنها ليست سهلة التحقيق.

استخدم هذا الكتيب بأية طريقة تشعر بأنها مناسبة بالنسبة لك. يمكنـك أن تقرأه مـن البداية للنهايـة، أو ربما تقـرأ أقسامًا بعينها تشعر أنك تحتاج إلى قراءتها.

مـن المستحيـل أن يتماثل شخصان. قد تنطبـق بعض فصول هذا الكتاب عليك، في حين لا تنطبق فصول أخرى. أو ربما تجد أن بعض الأقسام أكثر فائدة لك فيما بعد. أو ربما تقرر أنك ستقرأ كتيبًا آخر في الوقت الحالي (انظر في الأسفل).

المصطلحات المستخدمـة: يستخـدم هـذا الكتيـب مصطلحات "**المقرب**" و"**المريض**" لوصف الشخص الذي تهتم لأمره.

المحتويات



مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

لعلـه كان أسـوأ يـوم في حياتي، ذلـك النهار عندما ذهبـت إلى الطبيب لفحصـ بعض التغيرات التـي شعرت بها، لأخـرج مـن عيادته في حالة نفسية لا أحسـد عليها. نحن نسمع بالأخبار السيئة عـن الأمراض والحوادث التي تحل بالآخريـن، ولكـن نادرًا ما نفكر أنهـا ستصيبنا شخصيًّا. وحتى لـو خطر على البال أننا قـد نصاب بمرض عضال فـي حياتنا، ونحـاول أن نتخيل ردود فعلنـا الممكنة، فإن ذلك يختفـي عندما يصدمنا الواقع. وهـذا ما حصل لي؛ حيـث أفادنـي الطبيـب يومئذ بعـد دراسة الفحوص أنني مصـاب بالليمفومـا (أو سرطـان الجهـاز الليمفاوي). وبـدأت الأفـكار تعج بي وتتضـارب في رأسي، وبدأت أتسـاءل عن مصيري وكم من الأيام بقيت لـي في هذه الدنيا. تُـرى هـل سأتمكـن من رؤيـة أهلـي وأصدقائي؟ وكـم سأعيش بعـد ذلك؟ وكيـف لي أن أقضـي الأيـام الباقية لي فـي هـذه الحيـاة؟ كل هـذه الأفـكار كانت تـدور فـي رأسي وتشغـل بالي ليـل نهـار. وأول شـيء فعلته هـو تجديد وصيتي.

وأجـزم بـأن آثار الصدمة قد امتدت إلـى جميع المحيطين بي؛ فمريض السرطان يعانـي الداء والدواء، والأهل يعانـون ألـم المصيبة وهول الفجيعة، إضافة إلى أن هذا الداء، وهو في الحقيقة مئات الأنواع المختلفة في ضراوتها وخطورتها وإمكانية علاجها، يبقى مفهومًا في مخيلة الكثيرين على أنه حكم بالموت لا أكثر.

ولكـن مهلًا، فما بيـن طرفة عين وانتباهتها يغير الله من حال إلى حال. لقد حـدث تحول في مسار تفكيري إلى النقيضـ، فبينما كنت أجري الفحوص وأهم بمغادرة عيادة الطبيب، أعطاني الطبيب بعض الكتب باللغة الإنجليزية عـن هـذا المرض لقراءتها ومعرفة بعض المعلومات عنه. ورويدًا رويدًا بدأ الأمل يدب في نفسي. وكنت كلما تعمقت فـي القـراءة، زادني الأمل قوة وتفاؤلًا؛ فالفكـرة المسبقة التي كانت لديَّ عن هذا المرضـ، مثلي مثل الكثيرين من النـاس غيـر المختصين والذيـن حماهم الله من رؤيته فـي أقاربهم، هي أنه قاتل ولا ينجو منـه أحد. وهذه الفكرة مردهـا فـي المقـام الأول الجهـل. ولكن من خلال القـراءة، عرفت أنه يمكـن الشفاء من بعض أنـواع هذا المرض وبنسـب كبيـرة، كمـا أن معنويات المرء من أهـم العوامل التـي تساعد على التعافـي. لقد رفعت القـراءة عن هذا المرضـ فعـلًا من معنوياتي وبـدأت الإيجابية تراود نظرتـي للحياة مرة أخـرى. وبدأت أتكيف مـع استخدام كلمة المرضـ الخبيـث والعلاج الكيمـاوي ولا أجد غضاضة في تسميـة الأشياء بأسمائها، وعلى يقيـن دائمًا بأن لكل داء دواء بإذن الله.

وتابعـت العلاج لدى المختصين، ومنَّ الله عليَّ بالشفـاء. وخرجت من هذه التجربة وأنا على يقين من أن إتاحة المعلومـات للمصابيـن بهذا الداء الخبيث من الممكن أن تُحدث تحـولًا جذريًّا في تعاملهم معه وفي نظرتهم للحياة علـى وجـه العموم وكذلك عند محبيهم أيضًا؛ فالفكرة المغلوطة عن السرطان أنه لا يمكن الشفاء منه مطلقًا، ولكن ما وجدته هو أنه في حالات كثيرة يمكن العلاج من هذا المرض. وهذا يعتمد – بعد فضل الله وكرمه – على اكتشاف المرضـ مبكـرًا وقدرة الإنسان علـى التكيف مع وضعه الجديد والحديث عنه مع الأقـارب والأصدقاء بدون خوف أو تهرب.

كان مـن الطبيعـي أن أبـدأ البحث عـن أي شيء منشور عـن المرض، وبحثت فـي المكتبة العربيـة ولكن للأسف وجـدت أنها تفتقر إلى المراجع البسيطة والسلسة التي تتحدث عـن هذا المرض بشتى أنواعه؛ فالمراجع المتاحة إما متخصصـة للغاية يصعـب على غير المتخصص التعامل معهـا واستيعابها بسهولة، أو متاحة بلغـة غير اللغة العربية تحتـاج إلـى شخص متبحر في اللغات ليفهم ما بها. ولأنني على يقين مـن أنه لا بد لكل إنسان أن يحظى بنصيب وافر مـن الثقافـة العامة عن هذا المرض، فقد رأيت أن من واجبي أن أسهـم في مساعدة إخواني المتحدثين بالعربية على مواجهة هذا المرض وأخذت على عاتقي مهمة توفير مصادر سهلة وبسيطة على الإنسان العادي ليتعرف على مؤشرات هـذا المرضـ وأعراضه ومن ثم يستطيع أن يقي نفسه مغبة الآثار الناتجـة عنه، بما في ذلك سوء الفهم. وحتى إن لم تكـن مصابًـا بهذا المرض العضال (وهو ما أرجوه من المولى عز وجل) فإن التعرف عليه وعلى أعراضه من الممكن أن يجعلك سببًا في إنقاذ إنسان حياته على المحك.

ومـن هنـا فإنني أهـدي هذا المشـروع إلـى كل مصـاب بالسرطـان، ولا أقصـد بالمصابيـن المرضى فقط، بـل أقصد كذلك ذويهم وأحبابهـم وأصدقاءهم ومجتمعهم وأطباءهم وممرضيهم؛ فالـكل يصيبهم من هذا الداء نصيب.

ومـن هذا المنطلـق، فقد توجهت للزملاء في الجمعية السعودية الخيرية لمكافحـة السرطان بفكرة إيجاد مواد تثقيفية بشكل احترافي لمرضى السرطان، ووجدت لدى رئيس مجلس إدارة الجمعية الدكتور عبد الله العمرو ونائبه الدكتـور مشبـب العسيري ترحيبًا حارًّا بالفكرة وتأكيدًا على أهميتها، مـع الحاجة الماسة إليها وسط موج هادر من المعلومـات المتناقضـة التـي يجدها الباحث. وقـد تكرم الإخوة والأخـوات في الجمعية، وتكبـدوا الكثير من مشاق البحـث للوصول لتحقيق الهدف من هذه السلسلة، وهو إيجاد معلومـات ثرية للمصابين بالسرطان تتميز بالبساطة والمصداقية وتعكس آخر ما وصل إليه الطب في هذا المجال.

وأخيـرًا وبعد جهد جهيد وبحث حثيث، وقـع الاختيار على كتيبات معهد السرطان الوطني الأمريكي كأحد أفضل المصـادر الثريـة بالمعلومـات التي كتبـت بأسلوب مناسـب للمرضى على مختلـف مستوياتهم الفكريـة والثقافية، فقمنـا بالكتابـة للمعهـد وأذن لنا علمـاؤه ومديـروه بترجمة الكتيبـات للقارئ العربـي دون التزام منهـم بمراجعة الترجمـة واعتمادهـا، ثم قـام فريق علمي من الجمعيـة السعودية الخيريـة لمكافحة السرطـان بمراجعة الكتيبات وصياغتهـا بأسلوب ينـاسـب القارئ العربي وتعديل محتواهـا بما يتناسب مع المجتمع السعـودي خصوصًا والعربي عمومًا.

وفـي هـذا الصدد لا يسعنـي إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وبالغ الامتنان لجميع مـن أسهم معنا في هذا المشروع، راجيًـا مـن الله الكريم قبوله منا ومنهم عملًا خالصًـا، وأخص بالذكـر منهم الدكتور عبد الله العمرو رئيس مجلس إدارة الجمعيـة السعوديـة الخيريـة لمكافحـة السرطان، والدكتـور مشبب العسيـري رئيس هيئة تحريـر السلسلة، والدكتـورة ريم العمران، والأستاذ عبـد الرحمن الخراشي المشرف العام على الجمعيـة، والأستاذة العنود الشلوي المثقفة الصحية بمدينة الملك فهد الطبية، وكل من أسهم من فريق العمل الممتد.

كمـا أتقـدم بخالص الشكر إلى العاملين بقسـم التسويق وإدارة النشر بمكتبة جريـر لإسهامهم في إخراج هذا العمل في أفضل شكل ممكن.

وإننـــي أرجو أن يجد قارئ هذا الكتيـب وبقية كتيبات السلسلة ما يشفي الغليل ويروي الظمأ ويساعده على تجاوز المرض والتكيف مع تبعاته والمعرفة التامة التي تساعده على عبور تلك المحنة الشديدة وتجاوزها.

وأسأل الله العلي القدير أن يمن على الجميع بالعافية والسلامة.

محمد العقيل



من مقدم الرعاية؟

هذا الكتيب من أجلك إن كنت تقوم بمساعدة من تحب خلال علاجه من مرض السرطان. إنك "مقدم رعاية" ولا يجب أن تعتبر نفسك مقدمًا للرعاية. قد ترى أن ما تفعله أمر طبيعي – العناية بشخص تحبه.

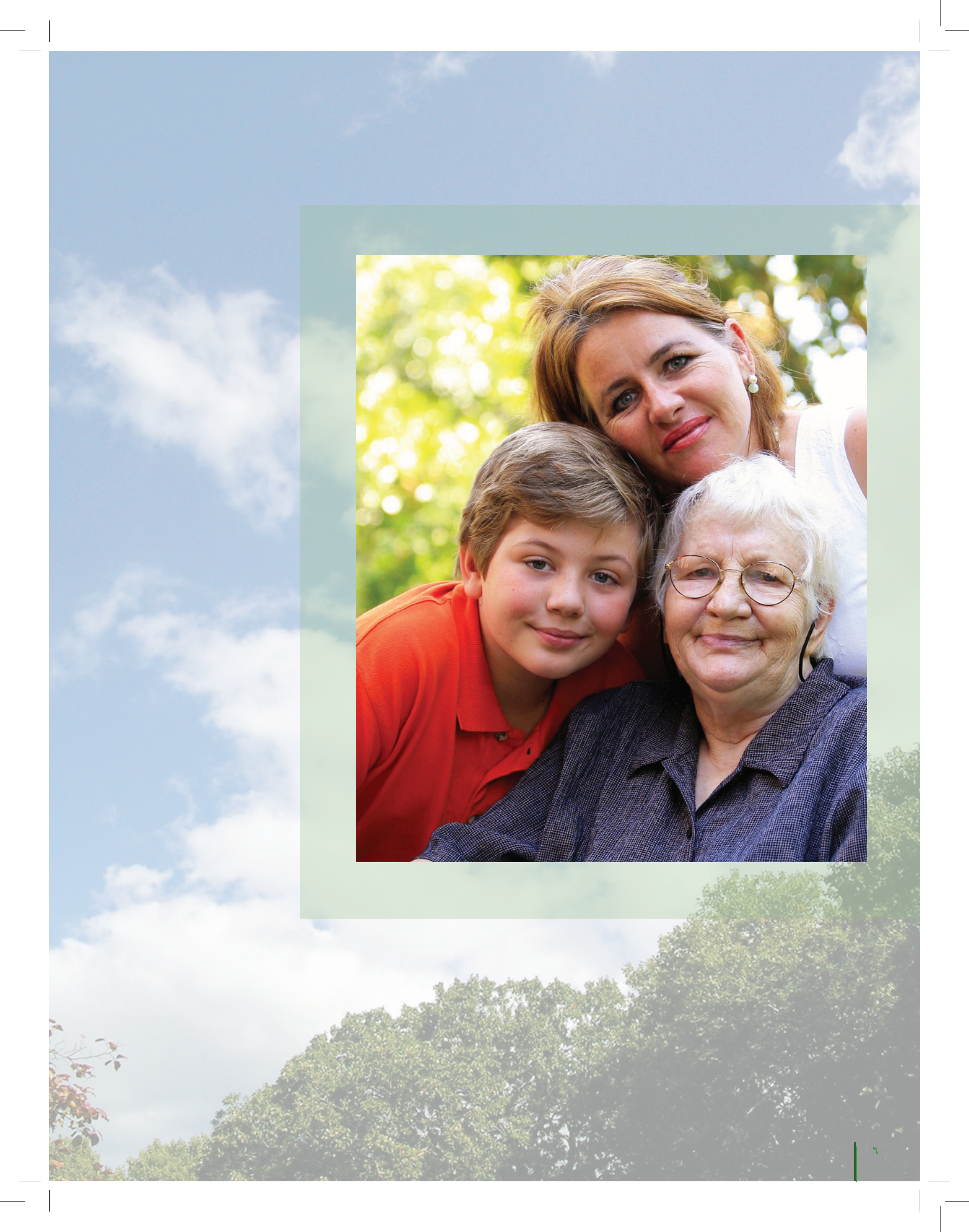
هناك أنواع مختلفة من مقدمي الرعاية، حيث يكون بعضهم من أفراد الأسرة، في حين يكون بعضهم الآخر من الأصدقاء. تختلف المواقف؛ لذا توجد طرق مختلفة لتقديم الرعاية، ولا توجد طريقة مثلى لفعل ذلك.

هناك بعض الكتيبات الأخرى التي تتحدث عن كيفية تقديم الرعاية لمن تحب، ولكن الغرض من هذا الكتيب هو التركيز عليك وعلى احتياجاتك.

قد يعني تقديم الرعاية المساعدة في القيام بالأنشطة اليومية مثل زيارة الطبيب أو إعداد الطعام. وقد تكون رعاية عن بعد، أي أن تنظم العناية والخدمات لمن تحب عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني. قد يعني تقديم الرعاية أيضًا تقديم الدعم العاطفي والروحي. قد تساعد من تحب على التغلب على الكثير من المشاعر التي قد تنتابه في هذا الوقت. إن التحدث والاستماع ومجرد وجودك بجانبه من بين أكثر الأمور أهمية التي يمكنك القيام بها.

إن تقديم الرعاية والدعم خلال تلك الأوقات العصيبة ليس بالأمر السهل. إن رد الفعل الطبيعي للكثير من مقدمي الرعاية هو أن يتجاهلوا مشاعرهم وحاجاتهم. إنهم يحاولون التركيز على الشخص المريض بالسرطان وعلى المهام الكثيرة لتقديم الرعاية. قد يكون هذا الأمر جيدًا لبعض الوقت، ولكن من الصعب الاستمرار على هذا المنوال لفترة طويلة؛ مما سيضر بصحتك. إذا لم تعتنِ بنفسك، فلن تتمكن من رعاية الآخرين. **من المهم بالنسبة لمن ترعاهم أن تعتني بنفسك.**

"أعتقد أنك ستصبح أفضل مقدم رعاية تتمناه إذا ما اعتنيت بنفسك، من خلال الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات، وأن تدع نفسك تعتمد على الأشخاص المستعدين لمساعدتك" – لينيس



تعديل وضعك كمقدم للرعاية

تغير الأدوار

سـواء كنـت صغيرًا أو كبيرًا، قد تجد نفسك في موقع مقدم الرعاية. ربما كنت جزءًا نشطًا من حياة شخص ما قبل إصابتـه بالسرطـان، ولكن ربمـا تختلف الآن الطريقة التي تدعم بها هذا الشخص. قـد لا تمتلك الكثير من الخبرة عـن هـذه الطريقة، أو أن تكون الطريقة مثيرة للتوتر أكثر مما سبق. حتـى وإن كان تقديم الرعاية أمرًا يبدو جديدًا عليـك الآن، يقـول الكثير من مقدمي الرعاية إنهم يتعلمـون الكثير في أثناء تعايشهم مع تجربـة إصابة من يحبونه بالسرطان. من بين المواقف الشائعة التي وصفوها:

- قد يشعر شريك حياتك بالراحة فقط عندما تعتني أنت به.
- قد يواجه والدك وقتًا عصيبًا في تقبل المساعدة منك (من ابنه البالغ)؛ حيث إنه اعتاد أنه من يعتني بك.
- قد لا يرغب الابن البالغ في الاعتماد على والديه ليعتنيا به.
- قـد تواجه بعض المشـكلات الصحية أنت أيضًا؛ مما يصعب عليك من الناحيتيـن البدنية والعاطفية أن تعتني بشخص آخر.

أيًّـا كان دورك فـي الوقت الحالي، قـد يكون تقبـل التغيير أمرًا صعبًـا. مـن الشائع جـدًّا أن تشعـر بالارتباك والتوتـر في هذه الأوقـات. إذا تمكنـت، حاول أن تشارك مـا تشعر به مع أحبائك الآخرين أو أن تلتحق بمجموعة دعم. أو قد تطلب المساعدة من أحـد الأخصائييـن أو الأطباء النفسيين؛ حيـث يقول الكثير من مقدمي الرعاية بأن الحديث مع أحد المتخصصين قد ساعدهم كثيـرًا؛ حيث يكون باستطاعتهم أن يقولوا أشياء لا يمكنهم قولها لمـن يحبـون. انظر "التحـدث مع العائلـة والأصدقـاء" ص ٢٥ للمزيد من النصائح.

"مرة كل أسبوع، بعد أن أصطحب الأطفال للمدرسة، أصحب والدتي لزيارة الطبيب، ثم أعيدها للمنزل وأحضر لها الغداء وأجلس معها قليلًا. في كل مرة ينشب بيننا جدال لأنها تريد أن تقوم بكل شيء بنفسها. من الصعب عليها أن تعتمد عليَّ" — لين

التكيف مع مشاعرك

ربمـا شعرت بعدد من المشاعـر المتباينة في أثناء رعايتك لمن تحـب. قد تكون هذه المشاعر قوية وقـد تتباين شدتها في أثناء استمـرار عـلاج المريض. يصـف الكثير من مقدمـي الرعاية الأمر على أنـه يشبه "القطار الأفعوانـي". قد تشعر بالحزن والخوف والغضب والقلق. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة فيما يتعلق بمشاعرك أو ردود أفعالك. **إن هذه المشاعر جميعها طبيعية.**

قـد تربـط نفسك بجميع المشاعر التي ستذكر في الصفحة التالية، أو بعض منها. قد تشعر بها على فترات مختلفة؛ حيـث قـد تكون بعض الأيام أفضل من البعض الآخر. قد يساعدك أن تـدرك أن مقدمي الرعاية الآخرين قد شعروا بمثل ما تشعر به. من بين الخطوات الأولى للتعامل مع مشاعرك هو أن تدرك أنها موجودة وأن وجودها أمر طبيعي. حاول أن تعطي نفسك الوقت الكافي لفهم هذه المشاعر والعمل عليها.

الغضب. يقول الكثير من مقدمي الرعاية إنهم يشعرون بالغضب من أنفسهم ومن أسرهم وحتى من الشخص المريض. أحيانًا ما ينبع الغضب من المشاعر التي من الصعب التعبير عنها مثل الخوف والذعر أو القلق، أو قد ينبع من الاستياء من كل ما تمر به. حاول، إن تمكنت، أن تتجنب توجيه غضبك نحو الآخرين بسبب تلك المشاعر. من الممكن أن يكون الغضب جيدًا إذا ما تعاملت معه بالطريقة الصحيحة؛ حيث إنه قد يدفعك إلى التصرف؛ حيث إنك قد تقرر أن تتعلم المزيد عن أساليب العلاج المختلفة أو تحدث تغييرات إيجابية على حياتك. إذا ما استمرت تلك المشاعر وظللت تشعر بالغضب ممن حولك، فابحث عن المساعدة لدى مستشار أو مختص بالصحة العقلية.

"إن هذا الأمر مرهق عاطفيًّا للغاية، ولا أعرف ما عليَّ أن أتوقعه؛ ففي لحظة يبدو أن الأمور تتحسن، وبعد ساعتين يحدث أمر ما لا يمكنني الإجابة عنه" — ديفيد

الحزن. قد تشعر بالأسى على فقد الأمور العزيزة على قلبك — صحة من تحب والحياة التي عشتماها معًا قبل السرطان. من المهم أن تسمح لنفسك بأن تحزن على ما فقدت. يستغرق الأمر بعض الوقت لتخطي وقبول كل التغيرات التي تحدث.

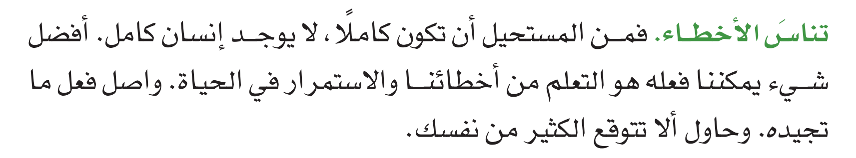
الشعور بالذنب. إن الشعور بالذنب، رد فعل طبيعي لدى مقدمي الرعاية. قد تشعر بالقلق من أنك لا تقدم المساعدة الكافية، أو أن عملك أو بعدك عن المريض العزيز عليك يقف عقبة بينكما. ربما تشعر بالذنب حتى من كونك سليمًا معافى. أو قد تشعر بالذنب لأنك لا تتعامل بتفاؤل أو سعادة؛ ولكن عليك أن تدرك أنه لا بأس من ذلك. هناك الكثير من الأسباب لتشعر بالاستياء، وعندما تخفي هذه المشاعر عن الآخرين لن تجعلهم يدركون ما تحتاج إليه.

الجزع والاكتئاب. يعني الجزع أن ينتابك الكثير من القلق، وأنك غير قادر على الاسترخاء، أو تشعر بالتوتر أو تنتابك نوبات جزع. يقلق الكثير من الناس حيال كيفية دفع فواتير العلاج وكيف ستؤثر الأمور على الأسرة في المستقبل، وبلا شك، كيف يقاوم المريض العزيز عليهم المرض. الاكتئاب هو حزن مزمن يستمر لأكثر من أسبوعين. إذا ما بدأت أي من هذه الأعراض تؤثر على قدرتك على العمل بشكل طبيعي، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. لا تعتقد أن عليك أن تحاول علاج هذه الأمور دون مساعدة، ومن المحتمل أن تتمكن من التخفيف من هذه الأعراض.

الأمل أو اليأس. قد تشعر بالأمل أو اليأس بدرجات متفاوتة خلال مراحل العلاج من السرطان؛ حيث إن آمالك وأحلامك تتغير بمرور الوقت، وتزداد وتقل. رغم أن التخفيف عن المريض العزيز على قلبك لم يعد ممكنًا، فإنه لا بأس من أن تأمل في حدوث أمور أخرى. يمكنك أن تأمل في أن تشعر أنت والمريض العزيز عليك بالراحة والسلام والقبول وحتى السعادة في الأيام المقبلة. إنك كمقدم للرعاية، قد تساعدك مشاعر الأمل هذه على عبور الدقائق الخمس التالية أو الأيام الخمس المقبلة.

الوحدة. قد تشعر أنك وحيد في أداء دورك كمقدم للرعاية، حتى وإن كان هناك الكثير من الأشخاص يلتفون حولك. من السهل أن تشعر بأنه لا يوجد من يدرك صعوبة ما تمر به. قد تشعر أيضًا بالوحدة لأنك لا تملك الوقت الكافي لرؤية الناس ولفعل الأمور التي اعتدت القيام بها. أيًّا كان وضعك، إنك لست وحيدًا. مقدمو الرعاية الآخرون يدركون ما تشعر به ويشاركونك مشاعرك. انظر ص ١٢ للمزيد من طرق التواصل مع الآخرين.

"هناك أوقات لا تعرف فيها كيف تقدم المساعدة. لا يمكنك أن تخفف من الألم، ولا يمكنك أن تزيل الإحباط، كل ما يمكنك فعله هو أن تكون موجودًا، ويا له من شعور مرير بالعجز".



طرق أخرى للتكيف

تناسَ الأخطاء. فمن المستحيل أن تكون كاملًا، لا يوجد إنسان كامل. أفضل شيء يمكننا فعله هو التعلم من أخطائنا والاستمرار في الحياة. واصل فعل ما تجيده. وحاول ألا تتوقع الكثير من نفسك.

ابك أو اصرخ أو عبر عن مشاعرك. لا يجب عليك أن تكون مبتهجًا طوال الوقت أو أن تتظاهر بذلك. أعطِ لنفسك بعض الوقت للتغلب على جميع التغيرات التي تمر بها. لا بأس من أن تبكي وتظهر للآخرين أنك تشعر بالضيق.

كرس طاقتك في الأمور التي تهمك. ركز على الأمور التي تشعر أنها تستحق وقتك وطاقتك. دعك من الأمور الأخرى في الوقت الحالي. على سبيل المثال، لا ترتب الملابس إذا ما كنت مرهقًا، بل اذهب للراحة بدلًا من هذا.

افهم من أين ينبع الغضب. قد يوجه المريض الذي تحبه غضبه نحوك، ومن الطبيعي أن يوجه الناس مشاعرهم نحو الذين يشعرون أنهم الأقرب إليهم. قد تظهر مشاعر التوتر والخوف والقلق في صورة غضب. حاول أن تأخذ هذا الأمر بمحمل شخصي؛ حيث إن المرضى أحيانًا لا يدركون تأثير غضبهم على الآخرين؛ لذا قد يساعدك أن تشارك ما تشعر به معهم عندما يكونون هادئين. حاول أن تتذكر أن هذا الغضب لا يتعلق بك في حقيقة الأمر.

سامح نفسك والآخرين. حيث تزداد فرص النجاح عندما يفعل الناس ما يمكنهم فعله. وينطبق هذا الأمر عليك أنت الآخر. إن كل لحظة جديدة ويوم جديد تمنحك الفرصة للمحاولة مرة أخرى.

معرفة مواطن قوتك وضعفك

من بين الطرق التي تساعد مقدمي الرعاية على الاستمرار هي أن يركزوا طاقتهم على الأمور التي يمكنهم التحكم بها، يعني هذا:

- المساعدة في تنظيم جدول زيارات الطبيب.
- المساعدة في الاحتياجات اليومية مثل الوجبات وتلقي الرسائل.
- تحمل مهام المريض العزيز على قلبك.
- تعلم المزيد عن السرطان وخيارات العلاج.
- القيام بجميع الأمور التي يمكنك القيام بها.

يقول الكثير من مقدمي الرعاية، إنهم عندما ينظرون إلى ما مضى يجدون أنهم قد تحملوا الكثير. أو يتمنون لو أنهم قد طلبوا المساعدة في وقت مبكر. ألق نظرة أمينة على ما يمكنك أو ما لا يمكنك القيام به. ما الأمور التي تحتاج أو ترغب في القيام بها؟ ما المهام التي يمكنك إسنادها أو مشاركتها مع الآخرين؟ حاول أن تتجنب القيام بالأمور التي لا تحتاج إلى القيام بها.

"في أثناء نشأتنا، تعلمنا قاعدتين. الأولى هي: لا ترهق نفسك بالأمور التافهة. والثانية هي: كل الأمور تافهة. وعليك أن تقرر الأمور التي تهمك. ركز على ما يمكنك القيام به، وليس على ما لا يمكنك القيام به" — جايمس

تحديد أولوياتك

أعـد قائمة بمهامـك وأنشطتـك أسبوعيًّا. واكتشـف كيف يمكنك القيام بكل منها ومـدى أهميتها. احذف بعض المهام من قائمتك إن لـم تكن مهمة؛ مما سيوفر لك المزيد من الوقت للقيام بالأمور التـي تحتاج إليها وترغب في القيام بها. قد يعني هذا تخييب أمل شخـص آخر، ولكنـك بحاجة إلـى الاهتمام بالأمـور التي تهمك، بغض النظر عما يعتقده الآخرون. سيتفهم أغلب الناس الوضع إذا ما أخبرتهم بما يجري.

"عليك أن تتعلم أنه إذا قدم الناس يد المساعدة، فعليك أن تدعهم يقومون بأمر ما. اطلب مساعدتهم فيما تحتاج إليه لأنهم لا يعلمون ما تحتاج. عليك أن تكون مستعدًّا للتخلي عن كبريائك وأن تدع الآخرين يساعدونك" – شيفون

لماذا من المهم الحصول على المساعدة؟

إن قبـول المساعدة من الآخرين لا يكون أمـرًا سهلًا على الدوام. عندمـا تحدث الأمور العصيبة، يميل بعض الأشخاص إلى الانسحـاب من الحياة العامة؛ حيث يفكرون، "يمكننا أن نتخطى هذه الأمور بمفردنا". ولكن قد تزداد الأمور صعوبة في أثناء استمرار المريض العزيز على قلبك في العلاج. قد تحتاج إلى أن تغير من جدول عملك وأن تتولى مهام جديدة. نتيجة لهذا، قال الكثير من مقدمي الرعاية: "هناك الكثير من الأمور التي يمكنني القيام بها".

تذكر أن حصولك على المساعدة من شأنه مساعدة المريض الذي تحب لأن:

- من المحتمل أن تحافظ على صحتك.
- من المحتمل أن يقل شعور من تحب بالذنب بسبب جميع الأمور التي تقوم بها.
- قد يقدم مساعدوك بعض الوقت والمهارات التي لا تمتلكها.

كيف يمكن للآخرين أن يساعدوك؟

هـل تجـد أنه من الجيد أن تجد شخصًا ما ليعـد لك العشاء أو يجري بعضًا من مراسلاتـك؟ إذا كان الأمر كذلك، فعليك أن تستفيد من وجود بعض الأشخاص ليساعدوك في المهام التي لا تجد وقتًا للقيام بها.
يرغـب الكثيـرون في مساعدتك، ولكنهـم لا يعلمون ما تحتاج إليه أو كيف يقدمون لك يـد المساعدة. لا بأس من أن تقـدم أنـت على الخطوة الأولى. اطلب منهم مساعدتك على ما تحتاج إليه وعلى الأمور التي قد تساعدك على الوجه الأكمل. على سبيل المثال، قد ترغب في أن يقوم شخص ما بالآتي:

- مساعدتـك على القيـام بالأعمال المنزليـة بما فيها الطهي والتنظيـف والتسوق وأعمـال البستنة ورعاية الأطفال أو كبار السن.
- التحدث معك عن مشاعرك ومشاركتك إياها.
- توصيل المريض العزيز عليك إلى مواعيد الفحوصات الطبية.
- إحضار الأطفال من المدرسة أو الأنشطة.
- إنشاء موقع إلكترونـي يمكن للناس من خلاله معرفة الدعـم الـذي تحتـاج إليـه أو الحصول علـى أحدث الأخبار عن حالة المريض العزيز عليك.
- البحث عن المعلومات التي تحتاج إليها.
- أن يكـون الشخص المسئول عـن التواصل ومساعدة الآخريـن علـى معرفة آخـر تطورات حالـة المريض العزيز عليك.



من يمكنه تقديم المساعدة؟

فكـر فيمن يمكنه مساعدتك على القيام بالمهام. فكر في جميع الأشخاص والمجموعات التي تعرفها أنت والمريض العزيـز عليـك بمن فيهم الأهل والأصدقـاء والجيران وزملاء العمل. يمكن للمرشـد الديني في منطقتك ومنظمات المجتمـع المدنـي والمؤسسات أن تكـون قادرة على المساعدة. قـد تكون المستشفى أو مركـز السرطان قادرًا على إخبارك عن الخدمات التي يقدمها أو أن يعطيك قائمة بالوكالات التي يمكنك الاتصال بها.

الحصول على مساعدة الراحة

يقضـي مساعـدو الراحة الوقت مع المريض الذي تحب. يمكن أن تستأجرهم أو أن يتطوعوا بوقتهم. يقول الكثير من مقدمي الرعاية إنهم كانوا يتمنون لو أنهم حصلوا على الرعاية المؤجلة في وقت مبكر؛ حيث يمكنك أن تحصل على قسط من الراحة أو تذهـب لزيـارة أحد الأصدقاء أو أن تفعل أيًّا كان ما ترغب في فعلـه. قد تساعد خدمة مساعدة الراحة على المساعدة في المتطلبـات الجسمانية لتقديم الرعاية، مثل رفع المريض الذي تحب على فراش أو مقعد. إذا ما كنت تعتقد أن هذه الخدمات مفيدة فقد ترغب في:

- التحدث مع من تحب حول حضور أحد الأشخاص من وقت لآخر للمساعدة. وإذا بدا أنـه يرفض هذا الطلب، فقد تستعين بأحد الأصدقاء أو الأقارب ليشرح له كيف يمكن لهذه الخدمة أن تكون مفيدة لكل منكما.
- احصـل على إحـالات مـن الأصدقـاء أو متخصصـي الرعاية الصحيـة. قد تمتلـك الوكالة المحلية الخاصـة بكبار السن في منطقتك بعض الاقتراحات.
- اسأل مقدمي خدمة مساعدة الراحة عن الخدمات التي يقومون بها.

يمكنـك أن تحصل علـى مساعدة الراحة مـن الأسـرة أو الأصدقاء أو الجيـران أو زمـلاء العمل أو المرشـد الديني أو الـوكالات الحكومية أو المجموعات غير الهادفة للربح. أيًّا كان ما ستفعله، تذكر أنك لم تفشل كمقدم للرعاية إذا ما احتجت للمساعدة والحصول على بعض الراحة.

"لقد حصلنا على الكثير من الدعم، بعضه من الأشخاص الذين توقعنا أن يمدونا به، ولكننا حصلنا على الكثير من الدعم من الأشخاص الذين لم نكن على معرفة وثيقة بهم. في حين بقي بعض ممن نعرفهم بعيدًا . لا يمكنك أبدًا أن تتوقع ما يفعله الناس" — جيسي

كن مستعدًا لرفض بعض الأشخاص لتقديم المساعدة

- أحيانًا لا يكون الناس على استعداد للمساعدة؛ مما قد يجرح مشاعرك أو يغضبك. وقد يكون الأمر أكثر صعوبة بشـكل خاص إن رفض الذين توقعـت أن يساعدوك مساعدتـك. قد تتساءل لماذا لا يعرض عليك شخص ما المساعدة، من بين الأسباب الشائعة ما يلي:
- قد يواجه الناس مشكلات خاصة بهم، أو قد لا يملكون وقتًا كافيًا لمساعدتك.
- قد يخاف الناس من مرض السرطان أو قد يكونون قد مروا بالفعل بتجربة مؤلمة متعلقة به بحيث لا يرغبون في التورط في الأمر والشعور بنفس هذا الألم مرة أخرى.
- يرى بعض الناس أنه من الأفضل أن يكونوا بعيدًا عندما يرون معاناة الآخرين.
- قد لا يدرك الناس مدى صعوبة ما تمر به، أو ربما لا يدركون أنك بحاجة إلى المساعدة حتى تطلبها منهم.
- قد يشعر البعض بصعوبة الأمر لأنهم لا يعلمون كيفية إظهار اهتمامهم.

إذا لـم يمـدك الناس بالمساعدة التي تحتاج إليها، فقد يكون عليـك أن تتحدث معهم وتشرح لهم حاجاتك. أو ربما تتغاضـى عـن الأمر برمته. ولكـن إن كانت العلاقة مع هؤلاء الناس مهمة بالنسبة لـك، فقد يكون عليك أن تخبرهم بمـا تشعـر به؛ مما قد يساعد على منع تفاقم مشاعر الاستياء أو التوتر؛ حيـث إن هذه المشاعر من شأنها الإضرار بالعلاقة على المدى الطويل.

نصائح عن كيفية طلب المساعدة

العائق	ما فعله الآخرون
"مرض السرطان أمر شخصي. عليَّ أن أخبر الجميع بشأنه من أجل الحصول على أي نوع من أنواع الدعم".	يمكنك أنت والمريض الذي تحب أن تقررا معًا من عليكما إخباره وبما تخبرانه ومتى وكيف. هناك بعض الخيارات الأخرى مثل: ■ إخبار عدد محدود من المقربين منكم في الوقت الحالي. ■ تحديد الأمور التي تشاركونها مع الآخرين. يمكنكم القول: "إنه مريض" أو "إنها لا تشعر بأنها بخير اليوم". ■ اطلب من أحد الأقارب أو الأصدقاء أو المرشد الديني أن يشارككما في نشر الأخبار. ■ احصل على المساعدة من الخدمات والوكالات في منطقتك بدلاً من الحصول عليها من معارفك.
"للجميع ما يشغلهم. وأنا لا أريد أن أزعجهم أو أضايقهم".	إذا كنت قلقًا من أن تكون عبئًا على الآخرين، فاعرض فيما يلي بعض الأمور لتفكر فيها: ■ هناك الكثير من الأشخاص الذين من المحتمل أنهم يرغبون في المساعدة. ■ إذا سمحت للمزيد من الأشخاص بالمساعدة، فهذا من شأنه أن يخفف من أعبائك. ■ هل ترغب في مساعدة شخص آخر يمر بنفس ما تمر به؟ هل تمانع لو طلبوا منك أن تساعدهم؟
"لا يمكنني توضيح الأمر، ولكني لا أشعر بأية رغبة في التواصل في الوقت الحالي".	لا يرغب الكثير من الناس في الحصول على الدعم رغم حاجتهم الماسة له. وعادة ما تنسحب من حياتك العامة العادية ومن جميع الناس بوجه عام. قد تشعر أنه من الصعب أن تطلب المساعدة. تحدث مع شخص ما تثق به، مثل أحد الأصدقاء أو المرشد الديني أو مستشار. قد يساعدك هذا الشخص على التعامل مع أفكارك ومشاعرك. قد يساعدك أيضًا على إيجاد بعض الطرق للحصول على الدعم.
"إن من واجبي أن أعتني بأسرتي، وليس واجبًا على أي شخص آخر".	إن الحصول على الدعم طريقة من طرق رعاية أسرتك. إن إسناد بعض المهام للآخرين يوفر لك الوقت للقيام بالمهام التي تشعر بأنه يجب عليك القيام بها بنفسك.

تقديم الرعاية عن بعد

قـد يكون الأمر صعبًا للغاية عندما تكون بعيدًا عـن مريض السرطان العزيز على قلبك؛ حيث إنك تشعر دائمًا بأنك تعلـم مـا يحدث في أثناء رعايتـه متأخرًا. ولكن حتى وإن كنـت تعيش بعيدًا، من الممكن أن تقـدم الدعم وأن تكون منسقًا للرعاية.
إن مقدمـي الرعايـة الذين يعيشـون بعيدًا عن المريض لمسافـة تزيد على الساعة بالسيارة عـادة ما يعتمدون على الهاتـف أو البريد الإلكتروني كوسيلة للاتصال؛ ولكن قـد يكون تقييم احتياجات شخص ما بهذه الطريقة محدودًا. إنـك تعلـم أنك قد تضطر إلى الإسراع لتكون بجانب المريضـ العزيز على قلبك في حالات الطوارئ الحرجة. ولكن مـن الصعب الحكم على الحالات الأخرى. متى يمكنك أن تعالج الأمور عن طريق الهاتف، ومتى عليك أن تكون متواجدًا بشخصك؟

إيجاد الصلات

يقـول الكثير من مقدمي الرعايـة إنه قد ساعدهم كثيرًا استعراض كل مـن مصادر الدعـم المدفوعة والتطوعية. حـاول أن تنشئ شبكة دعم مـن الأشخاص الذين يعيشون بجانـب المريض العزيز على قلبك. وأن تكـون من الأشخاص الذيـن يمكنك الاتصال بهم فـي أي وقت ليلًا أو نهارًا ويمكن الاعتماد عليهم في الأوقات العصيبة. قد تحتاج منهم إلى أن يطمئنوا على المريض العزيز على قلبك من وقت لآخر.

يمكنـك أيضًا أن تبحث في الزائرين التطوعييـن أو مراكز رعاية كبار السـن أو حتى في خدمـات التوصيل للمنازل. عادة مـا تنشر الوكالات المحلية لرعايـة كبار السن قوائم بالمصادر علـى شبكة الإنترنت. إن البحـث في أدلة الهاتـف المطبوعة أو عبر الإنترنت أمـر مفيد للغاية. أعـط رقم هاتفك لفريـق الرعاية الصحية الخاص بالمريض العزيز عليك للاتصال بك في حالات الطوارئ.

"إن عائلتي تعيش في جميع أرجاء البلاد؛ لذا من الصعب أن نتمكن من المرور بالتجارب معًا. ولكن زادت مؤخرًا الاتصالات الهاتفية؛ حيث يتصلون بنا ليقولوا: إننا نحبكم، وماذا يمكننا تقديمه لكم؟ رغم أنهم لا يمكنهم تقديم الكثير لمساعدتي على رعاية والدتي، فإن اتصالاتهم المتزايدة جعلتني أشعر بالراحة" — باتي

نصائح أخرى

- اطلـب مـن أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء المقيمين بالقرب من المريض أن يطلعوك على الأمر يوميًّا عبر البريـد الإلكتروني. أو فكر في إنشـاء موقع إلكتروني لتتشاركوا الأخبار عن حالـة واحتياجات المريض العزيز عليك.
- تحـدث مـع خبراء الإلكترونيات والحاسب عن أيـة وسائل أخرى للتواصل مع الناس؛ حيـث إن مجال استخدام الفيديو والإنترنت يتطور كل يوم.
- قـد توجد في شركات الطيـران أو الحافلات عروض خاصة بالمرضـى أو عائلاتهم. قد يعرف موظف الخدمة الاجتماعيـة بالمستشفـى مصادر أخرى لمثل هذه العروض، مثل الطياريـن الخاصين أو الشركات التي تساعد مرضى السرطان وعائلاتهم.
- إذا كنـت مسافرًا لترى المريض العزيز عليك، فحدد مواعيـد رحلاتك الجوية أو رحلات القيادة بحيث تتمكن مـن الحصـول علـى قسط من الراحة عندمـا تعود لمنزلك. يقـول الكثير من مقدمي الرعاية عـن بعد إنهم لا يملكون وقتًا كافيًا للحصول على الراحة عندما يعودون لمنازلهم.
- فكـر في شراء بطاقـة هاتف مدفوعة مسبقًا من متجر التخفيضات لتقلل مـن تكاليف فواتير الاتصالات بعيدة المدى، أو راجع خطط هاتفك أو جوالك للمسافات البعيدة. وانظر ما إذا كان هناك أية تغيرات يمكنك إدخالها من أجل تقليل تكاليف فواتيرك.

العناية بعقلك وجسدك وروحك

توفير بعض الوقت لنفسك

قد تشعر بأن حاجاتك ليست مهمة في الوقت الحالي. أو ربما أنه من الأهم أن تعتني بكل الأمور الأخرى، وأنك لا تمتلك وقتًا كافيًا لنفسك. أو ربما تشعر بالذنب لأنك قادر على الاستمتاع ببعض الأمور التي لا يمكن لمن تحب الاستمتاع بها في الوقت الحالي.

يقول أغلب مقدمي الرعاية إنهم مروا بمثل هذه المشاعر، ولكن العناية باحتياجاتك وآمالك ورغباتك أمر مهم يعطيك القوة لكي تستمر. (انظر "قائمة حقوق مقدمي الرعاية" ص ٤٥).

إن قضاء بعض الوقت لإعادة شحن جسدك وعقلك وروحك من شأنه أن يجعلك مقدم رعاية أفضل. وإذا كنت مريضًا أو تشعر بأنك لست على ما يرام، فستزداد أهمية عنايتك بنفسك، قد ترغب في التفكير فيما يلي:

- إيجاد الأمور الجيدة التي يمكنك فعلها لنفسك – حتى وإن كان لبضع دقائق.
- إيجاد الأمور الجيدة التي يمكن للآخرين القيام بها أو ترتيبها من أجلك.
- إيجاد طرق جديدة للتواصل مع الأصدقاء.
- الحصول على حصص أكبر من الوقت "خارج أوقات الخدمة".

خرافات عن العناية بنفسك×

الخرافة	الحقيقة
"تعني العناية الذاتية أنه يجب أن أبتعد عن المريض العزيز على قلبي"	*يمكنك أن تقوم بأمور لتعتني بنفسك مع وجود أحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة في الحجرة معك أو دون وجوده.*
"تستغرق العناية بنفسي الكثير من الوقت المخصص لأمور أخرى"	*بعض أمور العناية الذاتية تستغرق بضع دقائق فقط، مثل قراءة مقال مبهج أو ممارسة تمارين الإطالة. بعض أمور العناية الذاتية الأخرى يمكن القيام بها في أوقات الفراغ بين المهام.*
"عليَّ أن أتعلم كيفية القيام بأمور "العناية الذاتية" تلك"	*أي شيء تفعله ويجعلك تشعر بالمزيد من السعادة أو الراحة أو الاسترخاء أو الطاقة يعتبر من أمور العناية الذاتية. فكر في الأمور التي تعلم بالفعل أنها تصلح لك.*

طرق لرعاية نفسك

نَفِّس عن مشاعرك

كونك تسمح لنفسك بوجود مخرج للتغلب على أفكارك ومشاعرك فهذا أمر مهم للغايـة. حاول أن تفكر فيما قد يساعدك على رفع معنوياتـك. هل الحديث مع الآخرين يساعدك على التخفيف عن حملـك؟ أم أن قضاء وقت هادئ مع نفسك هو أقصى ما تتمنى؟ قد ترغب في أي من الخيارين بناءً على ما يحدث في حياتك. من المفيد أن تأخذ بعض الوقت في التفكير في حاجاتك.

"كل ما أحتاج إليه هو بعض الوقت. إذا كان زوجي قد حصل على قيلولة، فقد أبدأ في قراءة كتاب أو أجلس في الشرفة لأن الأمور في بعض الأوقات تكون عصيبة للغاية. في بعض الأيام نذهب من العلاج الكيميائي إلى العلاج الإشعاعي مباشرة. إنه لأمر مرهق للغاية".
– أديل

إيجاد الراحة

إن عقلـك بحاجـة لأن يأخذ راحة من متطلبات تقديم الرعاية. فكر فيما يجعلك ترتاح أو يساعدك على الاسترخاء. يقول مقدمو الرعاية إن بضع دقائق دون مقاطعة في اليوم تساعدهم كثيرًا على الاستمرار والتركيز.

اقضِ مـن ١٥ إلـى ٣٠ دقيقـة كل يـوم فـي فعـل شـيء لنفسك، مهمـا كان صغيـرًا. (انظر "الأمور الصغيرة التي يمكنني القيام بها لنفسي").



علـى سبيل المثال، عادة مـا يجد مقدمو الرعاية أن إرهاقهـم وتوترهـم يقـل بعـد أداء بعض التماريـن الرياضية الخفيفـة. حاول توفير بعض الوقت لنفسك لتتمشى أو تذهب لممارسة العدو، أو قيـادة الدراجـات الهوائيـة أو ممارسـة بعض تمارين الإطالة الخفيفة.

قد تجـد أنه مـن الصعب أن تسترخـي حتى وإن توفـر لك الوقـت لفعل ذلك. يجـد بعض مقدمي الرعايـة أنه من المفيد ممارسـة بعض التمارين المخصصـة للاسترخـاء؛ مثل تماريـن الإطالة واليوجـا. تشمـل أنشطـة الاسترخـاء الأخـرى التنفس العميق أو الجلوس دون حراك.

الأمور الصغيرة التي يمكنني القيام بها

من أجل نفسي كل يوم، خذ إجازة قصيرة من مهمتك كمقدم للرعاية:

- خذ قيلولة.
- مارس التمارين الرياضية.
- مارس إحدى هواياتك.
- قُدِ السيارة.
- شاهد فيلمًا.
- اعمل في الحديقة.
- اذهب للتسوق.
- تلقَّ المكالمات الهاتفية أو الخطابات أو الرسائل الإلكترونية.



انضم إلى مجموعة دعم

يمكنك أن تلتحق بمجموعات الدعم بشكل شخصي أو عبر الهاتف أو الإنترنت. قد تساعدك تلك المجموعات على الحصول على أفكار جديدة عما يحدث، وأن تمنحك أفكارًا عن كيفية تغلبك على ما تمر به، وتساعدك على أن تدرك أنك لست وحدك. في مجموعات الدعم، قد يتحدث الناس عن مشاعرهم وعما يمرون به. قد يتبادلون النصح مع بعضهم البعض ويساعدون الآخرين الذين يمرون بالمشكلات نفسها. يحب بعض الأشخاص أن يذهبوا ليستمعوا، ويفضل بعضهم الآخر عدم الالتحاق بأي من مجموعات الدعم على الإطلاق؛ حيث لا يشعر البعض بالراحة من هذا النوع من المشاركة.

"إن كل ما أحتاج إليه مرة على الأقل أو مرتان كل أسبوع للتحدث لشخص ما أو مجموعة ما من الأشخاص مروا بمثل ما أمر به" — فينس

إذا ما كنت تشعر بأنك ستستفيد من الدعم الخارجي مثل هذا الدعم ولكنك لا تستطيع الوصول إلى إحدى المجموعات في منطقتك، جرب أن تلتحق بمجموعة دعم عبر الإنترنت. يقول بعض مقدمي الرعاية إنهم حصلوا على قدر كبير من المساعدة من مواقع مجموعات الدعم.

تحدث مع مستشار

قد تشعر بأنك مغرق بالهموم وأنك بحاجة إلى التحدث مع شخص خارج دائرة الدعم الخاصة بك. وجد بعض مقدمي الرعاية أنه قد ساعدهم كثيرًا التحدث إلى مستشار أو موظف خدمة اجتماعية أو معالج نفسي أو غيره من خبراء الصحة العقلية. وقد وجد بعضهم الآخر أنه من المفيد الاستعانة بالمرشد الديني. جميع هؤلاء الأشخاص من شأنهم مساعدتك على التحدث عن الأمور التي لا يمكنك الحديث عنها مع المريض العزيز على قلبك أو مع الآخرين من حولك. قد تجد أيضًا بعض الطرق للتعبير عن مشاعرك وتعلم طرق جديدة للاستمرار لم تفكر بها من قبل.

تواصل مع مريض السرطان العزيز على قلبك

قد يتسبب السرطان في أن تقترب من مريض السرطان الذي تحب أكثر من أي وقت مضى؛ حيث إن الأوقات العصيبة عادة ما تقرب بين الناس ليواجهوها معًا. حاول، قدر المستطاع، أن تقضي بعض الوقت لمشاركة الأوقات الخاصة لبعضكما مع بعض. حاول أن تحصل على القوة من كل ما تمران به معًا، وما قمتما بالتغلب عليه حتى الآن. هذا من شأنه أن يساعدكما على التوجه نحو المستقبل بمنظور إيجابي وشعور بالأمل.

تواصل مع الآخرين

أظهـرت الدراسـات أن التواصـل مع الآخرين مهـم للغاية لأغلب مقدمي الرعاية. ويكون التواصل مفيدًا بشكل خاص عندما تشعر بأنـك مغرق بالهموم. أحيانًا مـا ترغب في قول أمور لا يمكنك أن تقولها لمن تحب. حاول إيجاد شخص ما يمكنك أن تفتح له قلبك وأن تخبره بمشاعرك أو مخاوفك. قد تجد أنه من المفيد التحدث مع شخص لا علاقة له بالموقف الذي تمر به. يمتلك بعض مقدمي الرعاية شبكة غير رسمية من الأشخاص للتواصل معهم، في حين يتواصل بعضهم الآخـر مع مستشارين أو معالجين. إذا كنت قلقًا من المشكلات التي تواجهها فيما يتعلق بتقديم الرعاية، فيمكنك أن تتحـدث مـع فريـق الرعاية الطبيـة الخاص بالمريض الذي تحب؛ حيث إن المعرفة عادة ما تقلل من الخوف.

"لا بأس أن يسألك أحد الجيران عن مجرى الأمور عندما يرغب في أن تكون الإجابة: "كل شيء على خير ما يرام". ولكن عندما لا أكون بخير، فكل ما أرغب فيه هو التحدث مع شخص يمكنه أن يفهم ما أمر به، أو يستمع إليَّ حتى. لا يجب عليك أن تجيبني، فقط استمع إليَّ".

– كاثي

البحث عن الإيجابيات

مـن الصعـب إيجاد اللحظات الإيجابية عندما تكـون منشغلًا بتقديم الرعاية. يقول مقدمـو الرعاية إن البحث عن الأمـور الجيـدة فـي الحياة يجعلهم يشعرون بشعـور أفضل. كل يوم، حـاول أن تفكر في أمر تجده جيـدًا فيما يتعلق بتقديم الرعاية. كما يمكنك أن تقضي بعض الوقت لتشعر بأي شعور جيد آخر من اليوم الذي تجده إيجابيًّا – غروب جميل أو عناق أو أمر مضحك سمعته أو قرأته.



اسمح لنفسك بأن تضحك

لا بأس مـن أن تضحـك، حتـى وإن كان مـن تحب فـي المراحل الأخيرة من السرطان. في حقيقـة الأمر إن الضحك أمر صحي؛ حيث إنه يخفف من التوتر ويجعلك تشعر بالراحة. يمكنك أن تقرأ الموضوعـات المضحكة أو القصص المصورة أو تشاهد البرامج المضحكـة أو تتحدث مع صديق مرح. أو أن تتذكر أمورًا مضحكة حدثـت لك في الماضي. إن المحافظة على حس الدعابة بداخلك مهارة جيدة لتتغلب على ما تشعر به.

اكتب في دفتر يومياتك

أظهرت الأبحاث أن الكتابة في دفتر اليوميات من شأنها التخفيف من الأفكار والمشاعر السلبية، كما أنها تساعدك على التحسين من صحتك. يمكنك أن تكتب عن أي موضوع. يمكنك حتى أن تكتب عن أكثر التجارب التي مررت بها صعوبـة. أو يمكنـك أن تعبر عن أكثر أفكارك ومشاعرك عمقًا. قد تكتب أيضًا عن الأمور التي تجعلك تشعر بالراحة مثل يوم جميل أو زميل عمل أو صديق طيب.

هناك أسلوب آخر ألا وهو أن الناس يكتبون أي شيء يخطر ببالهم. لا يجب أن تكون أمورًا معقولة أو أن تُكتب بقواعد لغوية صحيحة؛ حيث إنها تزيل كل "التشوش" من عقلك وتضعه على الأوراق.

اشعر بالامتنان

قد تشعر بالامتنان لوجودك بجانب من تحب. قد تشعر بالغبطة لأن الفرصة قد أتيحت لك لأن تفعل شيئًا إيجابيًّا ولكي تصبح معطاءً لشخص ما بصورة لم تكن تتخيل أنك تستطيعها. يشعر بعض مقدمي الرعاية أنه قد أتيحت لهم الفرصة لبناء أو تقوية العلاقة مع من يحبون. لا يعني هذا أن تقديم الرعاية أمر سهل أو خال من التوتر، ولكن أن تجد معنى من تقديم الرعاية من شأنه أن يجعل الأمر أكثر سهولة.

قم بأنشطتك المعتادة

حاول أن تحافظ على القيام بأنشطتك المعتادة كلما أمكن. أظهرت الدراسات أن الامتناع عن القيام بهذه الأنشطة يزيد من التوتر. حافظ على الأمور البسيطة وقم بالأمور التي تجيدها. كن على استعداد للتغيير من روتينك اليومي. قد يكون عليك أن تقوم بأمور في أوقات مختلفة من اليوم أو في وقت أقل مما تقوم به في المعتاد.

تعلم المزيد عن السرطان

أحيانًا ما يكون فهم حالة مريض السرطان – الذي تحب – الصحية مساعدًا لك على الشعور بالثقة والتحكم. على سبيل المثال، قد ترغب في معرفة المزيد عن المرحلة التي وصل لها المرض، مما يساعدك على معرفة ما عليك توقعه خلال العلاج، مثل الاختبارات والعمليات الجراحية التي ستتم، وكذلك الأعراض الجانبية التي ستنتج عن هذا.

العناية بجسدك

قد تجد نفسك منشغلًا ومهمومًا بالمريض العزيز عليك لدرجة أنك لا تعير اهتمامًا لصحتك؛ ولكن من المهم جدًّا أن تعتني بنفسك. إن العناية بنفسك ستمدك بالقوة لتمد يد العون للآخرين.

إن التوتر الإضافي ومتطلبات الحياة اليومية تفاقم من المشكلات الصحية التي تواجه مقدمي الرعاية. وإذا كنت مريضًا أو جريحًا أو مصابًا بإصابة تتطلب أن تكون حذرًا، فستزداد أهمية عنايتك بنفسك. نعرض فيما يلي بعض التغيرات التي عادة ما تواجه مقدمي الرعاية:

- الإرهاق.
- الأرق.
- ضعف الجهاز المناعي (قدرة ضعيفة على مقاومة الأمراض).
- بطء الشفاء من الجروح.
- ضغط الدم العالي.
- تغيرات في الشهية و/أو الوزن.
- الصداع.
- القلق أو الاكتئاب أو غيرها من التقلبات المزاجية.

"عندما أعود من المدرسة، نتبادل أنا ووالدتي الأدوار؛ بحيث تذهب إحدانا للعَدْوِ في الخارج في حين تجلس معه الأخرى في المنزل. إن ذهابي للعَدْوِ هو الوقت المخصص لي، وهو الطريقة الوحيدة التي تجعلني أجمع شتات نفسي"

– ميريديث

العناية بنفسك

قد تبدو تلك الأفكار عن العناية بالنفس سهلة التحقيق، إلا أنها تمثل تحديًا بالنسبة للكثير من مقدمي الرعاية. عليك أن تنتبه إلى ما تشعر به، جسديًّا وعقليًّا. حتى وإن كنت تقدم احتياجات المريض الذي تحبه على احتياجاتك، من المهم أن:

- **تحافظ على فحوصاتك الطبية والأشعة وغيرها من الاحتياجات الطبية.**
- **حاول أن تتناول العقاقير كما وصفت لك.** اطلب من الطبيب أن يعطيك جرعات أكبر لتوفر من مرات ذهابك للصيدلية. اكتشف ما إذا كان المتجر أو الصيدلية يقدم خدمة توصيل الطلبات للمنازل.
- **حاول أن تتناول الوجبات الصحية.** أن تأكل جيدًا سيساعدك على الحفاظ على قوتك. إذا كان المريض الذي تحب في المستشفى أو يذهب كثيرًا للطبيب، أحضر معك وجبات سهلة التحضير من المنزل. على سبيل المثال، الشطائر أو السلطات أو الطعام أو اللحم المعلب يمكن وضعها بسهولة في حاوية الغداء.
- **احصل على قدر كاف من الراحة.** إن الاستماع إلى القرآن أو ممارسة تمارين التنفس قد تساعدك على النوم. من شأن فترات القيلولة القصيرة أن تساعدك على استعادة طاقتك إذا كنت لا تحصل على قدر كافٍ من النوم. ولكن تحدث مع طبيبك لتعرف ما إذا كان نقص النوم يتحول ليصبح مشكلة دائمة.
- **مارس التمارين الرياضية.** إن المشي أو السباحة أو العدو أو قيادة الدراجات الهوائية تعتبر من الطرق القليلة التي تعمل على تحريك جسمك. أي نوع من التمارين الرياضية (بما فيها العمل في الحديقة، التنظيف، جز الحشائش، أو صعود السلالم) من شأنها أن تحافظ على صحة جسدك. إن توفير من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة يوميًّا لممارسة التمارين الرياضية تجعلك تشعر بالراحة وتساعد على التخفيف من توترك.
- **وفر وقتًا لنفسك لتسترخي.** قد تختار أن تمارس تمارين الإطالة أو القراءة أو مشاهدة التلفاز أو التحدث عبر الهاتف. أيًّا كان ما يساعدك على الاسترخاء، عليك أن توفر وقتًا للقيام به.



هل تحتاج إلى المساعدة فيما يتعلق بالاكتئاب أو القلق؟

كما ذكرنا من قبل، الكثير من الأمور المذكورة لاحقًا طبيعية؛ حيث إنها شائعة بشكل خاص عندما تكون تحت ضغط كبير. ولكن عليك أن تتحدث مع الطبيب إذا ما استمرت أي من هذه العلامات لفترة تتجاوز الأسبوعين، وقد يقترح عليك الطبيب العلاج المناسب لها.

تغيرات المشاعر

- شعور بالقلق أو الجزع أو الكآبة أو الإحباط، لا يزول.
- شعور بالذنب أو التفاهة.
- شعور بالارتباك أو عدم السيطرة أو الخوف.
- شعور بالعجز أو فقدان الأمل.
- شعور بالضيق أو تقلب المزاج.
- البكاء كثيرًا.
- التركيز على الأمور المقلقة والمشكلات.
- التفكير في إيذاء أو قتل نفسك.
- عدم القدرة على التخلص من فكرة معينة.
- عدم القدرة على الاستمتاع بالأمور (مثل الطعام أو صحبة الأصدقاء أو العلاقة الحميمة).
- تجنب المواقف أو الأمور التي تعلم أنها ستؤلمك.
- مواجهة مشكلة في التركيز أو الشعور بأنك مشتت الذهن.
- شعور بأنك "ستجن".

التغيرات الجسمانية

- زيادة الوزن أو نقصانه دون سبب.
- مشكلات بالنوم أو الحاجة للمزيد منه.
- تسارع ضربات القلب.
- جفاف الفم.
- العرق الغزير.
- اضطراب المعدة.
- الإسهال (براز سائل).
- بطء الحركة.
- الإرهاق الذي لا يزول.
- الصداع وغيره من الآلام.

إيجاد معنى من الحياة خلال تجربة السرطان

وجـد الكثير من مقدمي الرعايـة أن تجربة السرطان قد جعلتهم ينظرون للحياة بمنظور جديد؛ حيث بدأوا يتأملون فـي الأمور الروحية والهدف من الحياة وما أكثر شـيء يقدرونه فيها. من الطبيعي أن ننظر لتجربة السرطان بشكل إيجابـي وسلبـي في الوقت ذاته. قـد تحاولان أنت ومريض السرطان الذي تحـب أن تعرفا سبب دخـول السرطان حياتكما. قد تتساءل عن سبب تحملك لهذه التجربة في حياتك.

يختلف تأثير السرطان على إيمان وتدين المرء باختلاف الأشخاص؛ حيث يقل تدين بعض الأشخاص في حين يزداد تديـن بعضهـم الآخر. من الشائع أن يصبح إيمان المرء على المحك بعد الإصابة بالسرطان؛ ولكن بالنسبة لآخرين يساعدهم كثيرًا البحث عن إجابات وعن معنى شخصي في هذا الأمر.

وجـد الكثير من مقدمـي الرعاية أن إيمانهم أو دينهم أو حسهم الروحاني مصدر للقوة في أثناء مواجهتهم للحياة في أثنـاء تجربة السرطان. يقول الكثيرون إنه مـن خلال الإيمان أصبحوا قادرين على إيجاد معنى في حياتهم وأن يجدوا معنى لتجربة السرطان. يمكن أن يكون الإيمان أو الدين أيضًا طريقة لمقدمي الرعاية ومرضى السرطان ليتواصلوا مع الآخريـن مـن حولهم. قد يكون هؤلاء الأشخاص ممن يمرون بتجارب مماثلة أو ممن يستطيعون تقديم الدعم. أظهرت الدراسات أنه بالنسبة للبعض، يمكن للإيمان أن يكون جزءًا مهمًّا من التغلب على مرض السرطان والشفاء منه.

نعرض فيما يلي بعض الطرق التي تمكنك من إيجاد الراحة والمغزى عن طريق إيمانك وروحانيتك:

- قراءة القرآن والمواد المحفزة والتي من شأنها رفع مستوى إيمانك.
- الصلاة أو التأمل للتخفيف من مشاعر الخوف والجزع.
- التحدث عن مخاوفك مع أحد المرشدين الدينيين.
- الذهاب إلى المساجد و اللقاءات الدينية للتعرف على أشخاص جدد.
- التحدث مع آخرين مروا بالتجربة ذاتها.
- الاستماع إلى المواعظ الإيمانية لأشخاص يتعاملون مع الأمراض المزمنة مثل السرطان.





الحديث مع فريق الرعاية الطبية

قـد يُطلب منـك القيام بالكثير من الأمور خلال مراحـل علاج المريض الذي تحب. من بيــن الأدوار الرئيسية التي عليـك لعبهـا مساعدة من تحب على العمل مع فريق الرعايــة الطبية. قد يُطلب منك حضور زيارات الطبيب من بين أمور كثيرة. نعرض فيما يلي بعض النصائح عن هذا الأمر.

المساعدة على الاستعداد لزيارات الطبيب

- احتفـظ بملـف أو مفكـرة تحتـوي علـى المعلومات الصحيــة للمريض، بمــا فيها تواريـخ العمليــات الجراحية والفحوصات. خذ هذا الملف معك عند زيارة الطبيب.
- احتفظ بقائمة بأسماء العقاقير والجرعات وعدد مرات تناولها. خذ هذه القائمة معك عند زيارة الطبيب.
- استخدم المصادر الموثوق بها فقط عند إجراء أبحاث من أجل المريض الذي تحب، مثل المؤسسات الحكومية والقومية.
- أعد قائمة بالأسئلة والمخاوف، وضع الأسئلة الأكثر أهمية في المقدمة.
- اتصل بالطبيب قبل فترة للتأكد من التالي:
  - أن الطبيب قد حصل على نسخ من جميع نتائج التحاليل والسجلات وغيرها من الوثائق الضرورية.
  - أنك قد حصلت على العنوان ووسيلة المواصلات وحجز الفندق عند الحاجة لذلك.
- إذا كان هناك الكثير من الأمور التي ستتحدث فيها أنت والمريض مع الطبيب، فاسأل عما إذا كان:
  - بإمكانك الحصول على وقت أكبر خلال الزيارة (اسأل عن تكاليف هذا الأمر) .
  - بإمكانـك أن تتحــدث مع الطبيب عبر الهاتف إذا ما كان هناك المزيد مــن الأسئلة. أو ما إذا كان هناك أعضــاء آخرون من الفريق الطبــي بإمكانهم مساعدتك. على سبيل المثـال، الممرضة يمكنها أن تجيب عن الكثير من أسئلتك.
- تحــدث مــع المريض الذي تحبه وترعاه قبل الزيارة تحسبًا لأن تكون المعلومات التي قد تتلقيانها خلال الزيارة مختلفة عما تتوقعان.

التحدث مع الطبيب

إذا ما اصطحبت المريض العزيز على قلبك لزيارة الطبيب، أعرض لك فيما يلي بعض النصائح:

- بعــد طرحــك لســؤال معين، وإذا لم تتضح لك إجابتــه، فاطلب من الطبيب أن يمــدك بالمزيد من الشرح حتى تستوعب الأمر.
- تحــدث مــع الطبيب عن أيــة نصائح طبية اكتشفتهــا بنفسك؛ حيث إن بعضــ النصائح تكون غيــر صحيحة أو مضللة، أو قد تعارض ما أخبر الطبيب المريض به.
- إذا لــم يستوعــب الطبيــب أحد مخاوفــك، أعد صياغة الســؤال بشكل آخــر؛ مما يعمل علــى استيعاب الطبيب لمخاوفك بشكل أفضل.
- دوِّن ملاحظات أو اسأل الطبيب عما إذا كان بإمكانك تسجيل الزيارة.
- اعلم أن المريض الذي تحب من حقه تغيير الطبيب إذا ما شعر بأن احتياجاته لا تُلبى.

السؤال عن الألم

إن الأشخاص الذين تم التحكم في ألمهم قد يبدءون في التركيز على الاستمتاع بالحياة. على الرغم من وجود الكثير من الأعراض الجانبية لعلاج السرطان، فإن الألم هو العرض الأكثر إزعاجًا. يقول مقدمو الرعاية إن الأمر الوحيد الذي يترددون دائمًا في الاستفسار عنه هو الألم. إذا ما كان الألم يشغل المريض الذي تحب، فقد تشهد تغيرًا في شخصيته مثل أن يكون شاردًا أو غير قادر على النوم أو عدم القدرة على التركيز على الأنشطة اليومية التي كان يستمتع بها من قبل.

لا يجب أن يستمر شعور المريض المقرب إليك بالألم أو عدم الراحة. على الفريق الطبي أن يسأل بشكل مستمر عن مستويات الألم، ولكن يعود الأمر لك وللمريض فيما يتعلق بالصدق في التعبير عن الألم. يفترض بعض الأشخاص أن هناك ألمًا شديدًا عادة ما يصاحب السرطان، ولكن هذا الأمر ليس صحيحًا؛ حيث إنه يمكن السيطرة على الألم من خلال العلاج. الأمر المهم هو أن تواصل الحديث مع فريق الرعاية الصحية عن الألم وغيره من أعراض المرض. يمكنك أيضًا أن تسأل عما إذا كان هناك متخصص بالآلام ضمن الفريق.

أحيانًا لا يرغب مرضى السرطان في الحديث عن ألمهم مع فريق الرعاية الصحية. يقلق هؤلاء المرضى من أن الآخرين سيعتقدون أنهم دائمو الشكوى أو أن الألم يعني أن حالة مرض السرطان تسوء. أو أنهم يعتقدون أن الألم مجرد أمر عليهم قبوله. أحيانًا ما يعتاد المرضى الألم، لدرجة أنهم ينسون كيف كانت الحياة بدونه. من المهم أن يصرح المريض عن ألمه أو ربما يمكنك أن تتحدث بالنيابة عنه. كن صادقًا مع الطبيب فيما يتعلق بالألم وكيف يؤثر على حياة المريض. قد يتطلب الأمر الحديث مع الفريق الطبي لأكثر من مرة للشعور بالراحة حيال عقاقير تسكين الألم المستخدمة. قد يقلق بعض مقدمي الرعاية من أنهم قد يعطون المرضى المقربين إليهم كمًّا كبيرًا من العقاقير، ولكن هذا نادرًا ما يحدث، ولكن من المهم أن تتحدث مع الطبيب عن مخاوفك وما يقلقك.
لا تخف من طلب الحصول على مسكنات آلام أكثر قوة أو زيادة جرعات مسكنات الآلام الحالية إذا كان المريض بحاجة إليها. إن الإدمان على المسكنات لا يمثل مشكلة بالنسبة لمرضى المراحل المتقدمة من السرطان، بل إنها ستساعد المريض العزيز عليك على أن يرتاح من الألم قدر الإمكان. قد يرغب الأشخاص الذين لديهم تاريخ مع الإدمان في التحدث مع الطبيب عما يقلقهم.

هل يجب علينا الحصول على رأي طبي آخر؟

يقلق بعض الناس من شعور الأطباء بالإهانة إذا ما طلبوا رأيًا طبيًّا ثانيًا؛ ولكن عادة ما يكون العكس صحيحًا؛ حيث يرحب أغلب الأطباء برأي طبي ثان. والكثير من شركات التأمين الصحي تتحمل تكاليف هذا الرأي الطبي الثاني. إذا ما حصل المريض الذي ترعاه على رأي طبي ثان، قد يتفق الطبيب الثاني على الخطة العلاجية التي وضعها الطبيب الأول، أو قد يقترح أسلوبًا مغايرًا للعلاج. في كلتا الحالتين، يحصل المريض على المزيد من المعلومات وعلى حس أكبر بالتحكم. قد يشعر كلاكما بالمزيد من الثقة في القرارات التي اتخذتماها بعدما تدركان أنكما قد قمتما بخيارات مختلفة.

أسئلة لطرحها حول العلاج

- ما السجلات الطبية أو النسخ التي ترغب في أن نحضرها معنا؟
- ما الذي على المريض القيام به من أجل الاستعداد للعلاج؟
- كم سيستغرق العلاج؟
- هل يمكن للمريض أن يذهب إلى مكان العلاج ويعود منه بمفرده؟ هل يجب أن يصطحبه شخص ما؟
- هل يمكنني أو أي شخص آخر من العائلة أن يتواجد مع المريض في أثناء تلقيه العلاج؟
- ما الذي يمكنني فعله للتخفيف عن المريض في أثناء العلاج؟
- ما هي الأعراض الجانبية للعلاج؟
- بعد العلاج، ما الذي علينا أن نراقبه؟ ومتى يجب علينا أن نتصل بك؟
- هل الأمور التأمينية صالحة؟ من يمكنه مساعدتنا إذا كانت هناك تساؤلات أو مشكلات؟

التحدث مع العائلة والأصدقاء

مساعدة الأطفال والمراهقين على التغلب على ما يمرون به

إن الأطفال بداية من سن ١٨ شهرًا يبدءون في التفكير في العالم من حولهم وفهمه. من المهم أن تكون صادقًا معهم وأن تشرح لهم بأن من يحبونه قد أصيب بالسرطان. يقول الخبراء إن إخبار الأطفال بالحقيقة عن السرطان أفضل من ترك خيالهم حرًّا في استنتاج أمور قد تكون أسوأ من الواقع.

قد تؤثر الضغوط والمخاوف اليومية على طريقة تصرفك مع أطفالك؛ فقد تشعر بالتشتت ما بين رغبتك في أن توفر وقتًا لأطفالك، في حين يحتاج مريض السرطان العزيز عليك إلى وقتك هو الآخر. لهذا السبب من الجيد أن تدع أطفالك يعلمون بما تشعر به، كما يجب أن تعرف ما يشعرون به. لا تفترض أبدًا أنك تعلم ما يفكر به أطفالك؛ فلا يمكنك أن تتوقع ما سيكون رد فعلهم على التغيرات والخسائر والمعلومات.

يمدك هذا القسم من الكتاب بأفكار لمساعدة أطفالك على التغلب على ما يواجههم بطرق صحية.

ابدأ بإعطاء المعلومات

بالنسبة لبعض الأسر، يكون التحدث عن الموضوعات الشائكة غير مريح. ولكن كما أن التحدث فيها صعب، فإن عدم التحدث عنها يمكن أن يكون أسوأ بالنسبة للجميع. نعرض فيما يلي بعض الأمور التي قد ترغب في قولها لأطفالك أيًّا كانت أعمارهم عن إصابة الشخص العزيز عليكم بالسرطان:

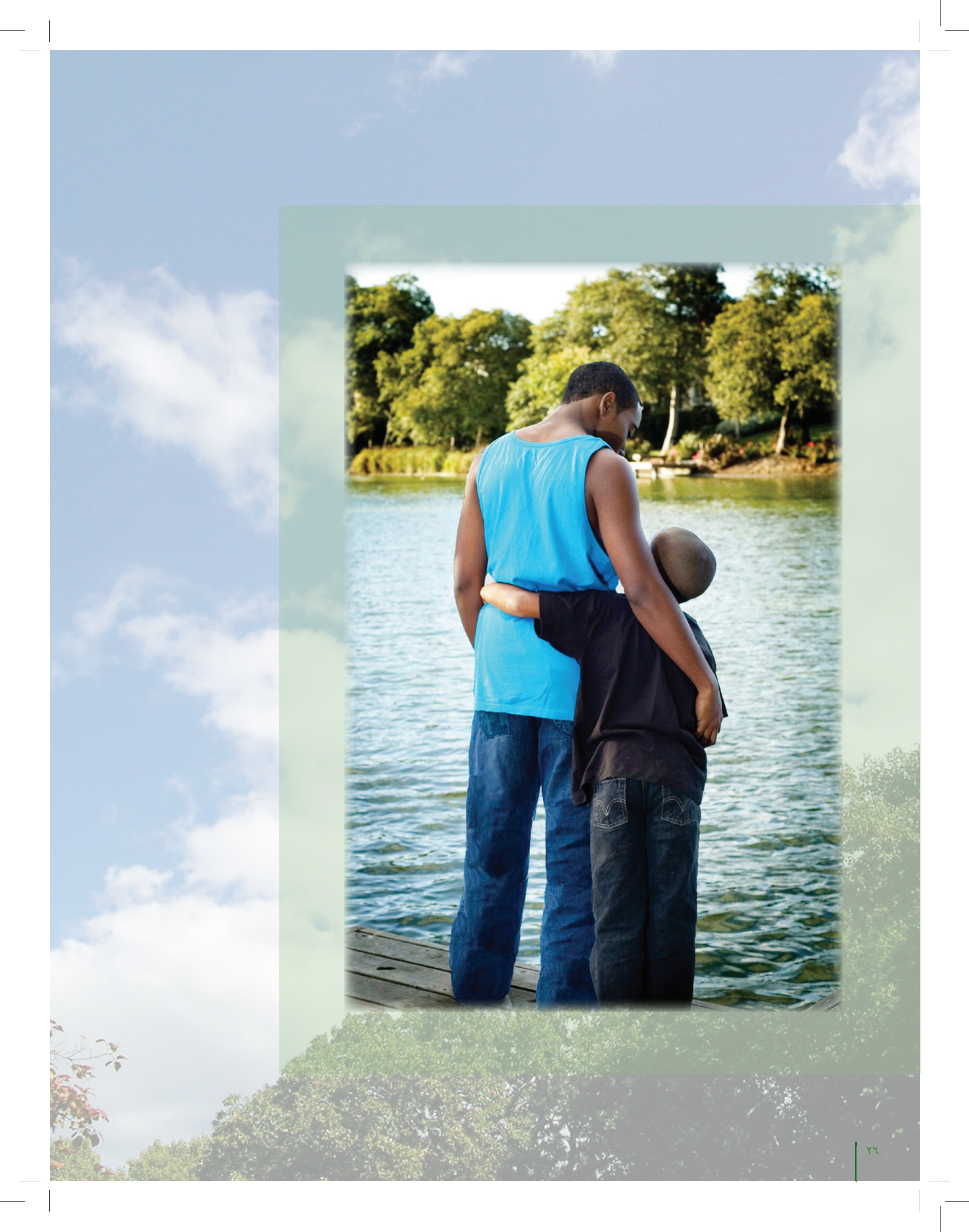
عن السرطان

- "إنك لم تفعل أي شيء أو فكرت فيه أو قلته تسبب بمرض السرطان".
- "إنك لست مسئولًا عن تحسين حالتها، ولكنَّ هناك طرقًا يمكنك من خلالها مساعدتها في أثناء ما يعتني الأطباء بها".
- "لا يمكن أن تصاب بعدوى السرطان من شخص آخر".
- "لا تعني إصابة فرد من العائلة بالسرطان أن البقية سوف يصابون به – حتى فيما بعد، وبما فيهم أنت".

عن التعامل مع السرطان

- "لا بأس من أن تشعر بالاستياء أو الغضب أو الخوف أو الحزن حيال كل ما يحدث. قد تشعر بمشاعر كثيرة في الوقت الحالي. قد تشعر أيضًا بالسعادة في بعض الأحيان. لا بأس من أن تشعر بجميع هذه المشاعر".
- "أيًّا كان ما سيحدث، فإنك ستحصل دائمًا على الرعاية".
- "قد يتصرف الناس من حولك بطريقة مختلفة؛ لأنهم يشعرون بالقلق عليك أو بالقلق علينا جميعًا".

> *"إن الأطفال لن يحظوا إلا بطفولة واحدة، وهي الوقت المهم للتطور. اختر أن ترى مرضك ليس على أنه عائق، بل على أنه منصة قوية تقوم بتقوية رسالتك، تساعد أطفالك على فهمك والإيمان بك وأن يشعروا بقوة حبك لهم.... عندما تغلف الحقائق بالحب والأمل، يمكنك أن ترشد أطفالك نحو إدراك للواقع من شأنه التحسين من حياتهم".*
>
> *– طبيبة: وندي هارفام*



كن منفتحًا على جميع أنواع التواصل

قد يجد الأطفال الصغار جدًّا في السن صعوبة في التحدث عن تأثير مرض آبائهم عليهم. قد تطلب منهم أن يرسموا صورًا للشخص المصاب بالسرطان. أو تجعلهم يلعبون بالدمى مع جعل إحداها مريض السرطان. هناك أنواع أخرى من الفنون من شأنها مساعدة الأطفال الأكبر سنًّا على التعبير عن أنفسهم.

ضع في اعتبارك أن الأطفال الصغار قد يطرحون الأسئلة نفسها مرارًا وتكرارًا. هذا أمر طبيعي وعليك أن تجيب عن الأسئلة في كل مرة بهدوء. قد يطرح المراهقون بعض الأسئلة الصعبة، أو الأسئلة التي لا تمتلك إجابة لها. يجب أن تكون صادقًا معهم على الدوام. عندما لا تعرف الإجابة عن السؤال، يمكنك أن تعلم أطفالك كيفية التعايش مع الأسئلة التي لا إجابة لها وعدم الثقة مما سيحدث. تذكر أن التفكير المتعمق في تلك الأمور يعتبر جزءًا من عملية النمو لأطفالك.

التحدث عن الموت

كن مستعدًّا لأسئلة ومخاوف أطفالك عن الموت. قد يشعرون بالقلق حتى وإن كانت حالة المريض العزيز عليكم تتحسن.

- علمهم أن السرطان ما هو إلا مرض. إذا كان تشخيص حالة الشخص الذي تحبونه جيدًا، فأخبرهم بأن نوع السرطان الذي أصيب به المريض هو من نوعية السرطان التي يمتلك الأطباء علاجًا جيدًا لها.
- اسألهم عما يعتقدونه في مرض الشخص العزيز على قلوبكم بالسرطان وما الذي يقلقهم، ثم استمع بصبر لإجاباتهم، وصحح المعلومات الخاطئة.
- أخبرهم بالحقيقة، مغلفة بالحب والأمل. بدلًا من أن تحاول إقناعهم بالنتائج الجيدة (الأمر الذي لا تضمن حدوثه)، طمئنهم بأن الشخص العزيز على قلوبكم يحصل على رعاية ممتازة، وأنك تأمل في أن يشفى، وأن أطفالك يمكنهم التعايش جيدًا مع الأمور غير المضمونة الحدوث.
- علم أطفالك أنه حتى وإن حدثت أمور غير متوقعة بسبب السرطان أو غيره من الأمور، فسوف يحصلون على الرعاية وسوف يكونون بخير. رغم أنهم قد يشعرون بالحزن لفترة من الوقت وأنهم سيفتقدون الشخص الذي يحبونه، فإنهم قد يشعرون بهذا الحب للأبد ويتعلمون كيف يشعرون بالسعادة مرة أخرى.
- ذكرهم بأن الشخص الذي يحبونه لن يموت الآن، وطمئنهم بأنك ستخبرهم إذا ما تغيرت الأمور وأصبح الموت محتملًا. أخبرهم بأنك تتوقع منهم الأمل والحب لتتحسن حالة المريض، وشجعهم على التركيز على الوقت الحالي.

استمر في مشاركتهم أنشطتهم

قد يكون من الصعب عليك أن تواصل نشاطك داخل حياة أطفالك خلال علاج الشخص العزيز على قلبك؛ ولكن أصبح الأمر أكثر أهمية من أي وقت مضى أن تفعل ذلك الآن. في الصفحة التالية نعرض بعض الطرق التي ظل من خلالها مقدمو الرعاية الآخرون متواصلين مع أطفالهم.

هل تحتاج إلى المساعدة فيما يتعلق بالاكتئاب أو القلق؟

طرق مواصلة الانخراط في حياة أطفالك

- **ركز على أهم الأنشطة.**

إذا لم تكن قادرًا على فعل أي شيء سوى أمر واحد مع كل واحد من أطفالك، فما هو الأمر الأكثر أهمية؟ أعد قائمة بجميع الخيارات المتاحة، وإذا أمكن، اجعلهم يختارون من القائمة أكثر الأمور أهمية، وقد تندهش مما قد يختارونه.

- **أرسل شخصًا آخر.**

هل يوجد شخص بالغ في حياة أطفالك يمكنه الذهاب إلى أحد الأنشطة بدلًا منك؟ قد يتمكن هذا الشخص البالغ من تسجيل النشاط أو تصويره من أجلك.

- **تبادل القيادة.**

بدل أدوار القيادة مع آباء آخرين.

- **كن متواجدًا قبل النشاط وبعده.**

حاول أن تكون متواجدًا لتساعدهم على الاستعداد للنشاط ولتستقبلهم عند عودتهم للمنزل.

- **اطلب منهم أن يسردوا لك ما حدث.**

إذا لم تكن قادرًا على حضور النشاط، فاجلس معهم لتستمع لما قاموا به أو اطلب منهم أن يعيدوا تمثيل ما حدث.

- **أنشئ طرقًا جديدة للتواصل.**

ابتكر طرقًا جديدة للتواصل. اجعل من وضعهم في الفراش أمرًا مهمًّا حيث قد تتناول معهم الطعام أو تقرأ لهم كتابًا أو تتحدث معهم عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني. حدد وقتًا يؤدي فيه أطفالك واجباتهم المنزلية في حين تفعل أنت أمرًا آخر في الغرفة ذاتها. أو اذهبوا للسير معًا. إن قضاء ٥ دقائق فقط مع كل طفل من أطفالك على حدة دون مقاطعة من شأنه إحداث فارق كبير.

- **أشرك أطفالك في أنشطتك.**

هل يمكن أن يشترك أطفالك في أي من أنشطتك؟ قد يصبح حتى الذهاب للمتجر وقتًا لتمضوه معًا. قد يشعر الأطفال بأنهم مميزون عندما يحضرون حدثًا خاصًّا بالكبار معك.

- حافظ على مشاركتك في دراستهم.

تواصل مع معلميهم لتكتشف مدى تقدمهم في الدراسة، أو اطلب النصح من أحد المستشارين أو المدربين.

افهم أفعال ومشاعر أطفالك

تختلف ردود أفعال الأطفال حيال إصابة المقربين منهم بالسرطان كثيرًا؛ فقد:

- يبدون مرتبكين أو خائفين أو غاضبين أو يشعرون بالوحدة أو مضغوطين.
- يشعرون بالخوف أو التشتت عندما يرون آثار العلاج تظهر على المريض.
- قد يتصرفون بعاطفية أو يفقدون كل الاهتمام الذي اعتادوا الحصول عليه.
- يشعرون بالمسئولية أو الذنب.
- يشعرون بالغضب إذا ما طُلب منهم القيام بالمزيد من الأعمال المنزلية اليومية.
- يواجهون مشكلات بالدراسة وقد يهملون واجباتهم المنزلية.
- يواجهون مشكلات في تناول الطعام ومواكبة الدروس في المدرسة أو التواصل مع الأصدقاء.
- يشعرون بالغضب لأن شخصًا آخر يهتم بهم في الوقت الحالي.

إن هذه السلوكيات طبيعية، ولكن قد يظل أطفالك يحتاجون إلى دعم إضافي للتعامل مع مشكلاتهم. (انظر النصائح في الصفحة التالية).

فهم مشاعر المراهقين

في حالة المراهقين، قد لا تكون المشكلات ظاهرة أو تكون أكثر تعقيدًا من حالة الأطفال الصغار. أعرض فيما يلي بعض الأمور التي عليك وضعها في اعتبارك:

- يفترض أن يكون المراهقون في بداية انفصالهم عن أسرهم، وهذا أمر طبيعي بالنسبة لهم. يصعب السرطان من هذا الأمر؛ مما يؤدي ببعض المراهقين إلى الانعزال أو الانسحاب.
- قد يُظهر المراهقون لذويهم رسالة "دعوني بمفردي" رغم أنهم ما زالوا بحاجة إلى اهتمامك ودعمك بل ويرغبون فيهما.
- أن تكون مراهقًا في الظروف الطبيعية أمر يبعث على التوتر؛ لذا فإن بعض التقلبات المزاجية التي تشهدها قد لا تكون متعلقة بالمرض الموجود في نطاق الأسرة.
- يرغب المراهقون في الشعور بأن الأمور "طبيعية". لذا تأكد من أن يحصلوا على أوقات كافية لممارسة الأنشطة المعتادة.
- حافظ على قنوات الاتصال مفتوحة وأشرك أبناءك المراهقين في اتخاذ القرارات قدر الإمكان. تأكد من حصولهم على مكان آمن للتحدث عما يحدث في حياتهم. إذا كان من الصعب بالنسبة لك أن تكون على رأس الأنشطة التي يمارسونها ومشاعرهم في الوقت الحالي، فأشرك أحد البالغين الآخرين معك ليكون على صلة وثيقة بأبنائك المراهقين.



قد يكون من الصعب بالنسبة لك أن تكون على رأس الأنشطة التي يمارسونها ومشاعرهم في الوقت الحالي. إذا كان الأمر على هذا النحو، أشرك أحد البالغين الآخرين معك ليكون على صلة وثيقة بأبنائك المراهقين. واسأل موظف الخدمة الاجتماعية أيضًا عن مصادر الإنترنت الخاصة بهذه الفئة العمرية. تمتلك الكثير من المؤسسات غرف دردشة ومنتديات للدعم عبر الإنترنت.

كيف تكون ردود أفعال الأطفال، وما الذي عليك فعله؟



إذا بدا أطفالك مرتبكين أو خائفين:



- ذكرهم بأنك تحبهم.
- حدد وقتًا خاصًا يمكن لكل طفل على حدة أن يقضي معك الوقت أو مع المريض الذي يحبه.
- حاول أن تلتزم بالأسلوب المطمئن؛ مثل قراءة قصص ما قبل النوم أو الذهاب لتقلهم بعد المدرسة.
- كونوا معًا، حتى وإن كنتم في الحجرة نفسها ولكن تفعلون أمورًا مختلفة.
- أعد الأطفال للتغيرات والأعراض الجانبية للعلاج (مثل فقدان الشعر أو القيء أو التعب) حتى لا يشعروا بالدهشة.
- ذكر أطفالك بأن المريض الذي تحبونه قد يبدو في حالة أسوأ لفترة من الوقت قبل أن يتحسن. واشرح لهم أن هذا الأمر جزء من العلاج الذي من شأنه أن يجعله في حال أفضل في النهاية.

إذا ما شعر أطفالك بالوحدة أو فقدان الاهتمام الذي اعتادوا الحصول عليه:

- ساعد أطفالك على التحدث عن مشاعرهم وعلى أن يطرحوا عليك ما يراودهم من أسئلة. دعهم يعرفوا بأنك تستمع لهم وبأنك تقدر ما يشعرون به.
- أوجد طرقًا جديدة لمنح الاهتمام لأطفالك. قد ترغب في أن يتركوا ملاحظات عن أماكن تواجدهم أو أعد جدولًا للمكالمات الهاتفية إذا ما كنت تقضي وقتًا طويلًا بالمستشفى أو بعيدًا عن المنزل.
- فكر في هدية قد يستمتع بها أطفالك.
- شجعهم على التحدث مع غيرهم من الأطفال أو مع البالغين للتقليل من شعورهم بالوحدة.

إذا ما توقف أطفالك عن ممارسة أنشطتهم المعتادة:

- ليس من الجيد أن يكون رد فعل أطفالك على التغيرات التي تحدث في المنزل من خلال التوقف عن ممارسة أنشطتهم المعتادة أو أن يخسروا درجاتهم وصداقاتهم. حاول أن تكتشف سبب توقف أطفالك عن القيام بالأنشطة المعتادة. قد تكون تلك الأسباب واحدة أو أكثر مما يلي:
    - الشعور بالإرهاق.
    - الشعور بالحزن.
    - مواجهة صعوبة في التعامل مع الأصدقاء.
    - عدم القدرة على التركيز أو النجاح.

- تحـدث معهـم عن أهميـة التعامل مع تلك التغيـرات في المنزل. اسـأل أطفالك عن كيفيـة مساعدتهم للعودة لممارسة أنشطتهم المعتادة.

إذا ما كان أطفالك يشعرون بالذنب وبأنهم مَنْ سبب مرض السرطان:

- قـل بوضـوح وذكرهم: "إنكم لم تسببوا المرض، حيث؛ إنه لا يمكنكـم أن تسببوا مرض السرطان من خلال أي شيء تفعلونه أو تفكرون فيه أو تقولونه".
- اشرح لهم ببساطة كيف يتطور مرض السرطان.
- اقرءوا معًا كتابًا للأطفال يتحدث عن قصة بها شخص عزيز على الأبطال مصاب بالسرطان.
- اطلب من الطبيب أو الممرضة أن يشرحوا لهم حقائق عن المرض.

إذا ما كان أطفالك يشعرون بالغضب أو الاستياء من تأثر حياتهم بما يحدث من حولهم:

(على سبيـل المثـال، اضطرارهم لأن يكونـوا هادئين، القيـام بأعمال روتينية أكثـر، افتقـاد الأنشطة المرحة التي كانوا يمارسونها مع الأصدقاء).



- قدر مشاعرهم. تحدث معهم عما قد يسبب مشاعر الغضب. حتـى وإن كنت تعلم بـأن الغضب ينبع من الخـوف أو التعب، من المهـم أن تستمع لما يقولونه وأن تعترف بمشاعرهم.
- ساعـد أطفالك علـى فهم أن الغضـب مجرد شعور بديـل لشعور آخر. ربما كانـوا يشعرون بالغضب من مرض السرطان أو من العائلة، وربما كانوا يشعرون بالخوف أو القلق، أو ربما كانوا يشعرون بالحزن.
- ابذل أقصى ما في وسعك حتى تتجنب مبادلة غضبهم بغضب. مرة أخرى أقول إن الغضب ربما ينبع من مشاعر أخرى.

إذا ما بدأ أطفالك في التمرد أو التسبب في المشكلات:

- أخبر أطفالك بما تشعر به، وبأنك تعلم أن الموقف صعب.
- اكتشف ما إذا كانوا يتصرفون من منطلق الشعور بالخوف أو الغضب أو الوحدة أو الملل. أيًّا كان ما يشعرون به، ذكرهـم بأنـه من الطبيعي أن تنتابهم هذه المشاعر، ولكن ليس من الطبيعـي أن يتصرفوا بهذه الطريقة. عند الضرورة، استعن بأحد المعلمين أو أطباء الأطفال أو المستشارين ليمدوك بالنصيحة.

نصائح للتحدث مع الأطفال بمختلف أعمارهم

الأطفال الأصغر سنًا (٢-٥ سنوات)

- خطط لأن تتحدث لفترة قصيرة من الوقت؛ حيث إن الأطفال في هذه السن لا يتمكنون من التركيز إلا لفترات قصيرة.
- كـن واضحًـا وبسيطًا في عرضك لمـا تريد. وقد يساعـدك أن ترسم صورة لما يحدث.
- أخبرهم عن أية تغيرات في نظام حياتهم لليوم أو في المستقبل القريب.
- اعرض عليهـم أن تجيـب عن أيـة أسئلـة يطرحونها أو أنـك مستعد للتحدث في أي وقت.

الأطفال الصغار (٦-٩ سنوات)

- خطـط لأن تتحـدث لفترة قصيرة مـن الوقت؛ حيث إن الأطفال فـي هذه السن لا يتمكنون مـن التركيز إلا لفترات قصيرة. خطط لعدد من مرات النقاش لتغطية جميع جوانب ما ترغب في التحدث عنه.
- تذكر أن الأطفال الصغار قد تنتابهم مشاعر قوية، وقد يميلون للتعبير عنها من خلال التركيز على أمر آخر خلال حديثك، وهذا أمر لا بأس به؛ حيث إنه يسمح لهم بأن يستوعبوا المعلومات والمشاعر بالسرعة المناسبة لهم.
- استخـدم الأمثلـة. يمكنك أن تذكرهـم بأوقات مرضوا فيها وذهبوا للطبيب لتتحسن حالتهم.
- ساعدهـم على استيعاب الأمـور التي ستحدث قريبًـا، حيـث إن الأطفـال فـي هـذه السن لا يمكنهم التفكير لأسابيع أو شهور في المستقبل.
- دعهـم يعرفوا أنهم سيحصلـون على الرعاية ومن سيقوم بذلك.
- أجـب عن جميـع أسئلتهم، وادعهـم للحديث أكثر فيما بعد.

الأطفال فيما قبل مرحلة المراهقة (١٠-١٢ سنة)

- خطط لحديث أطول قليلًا. ودع أطفالك هم من يحددون سرعة الحوار.
- استكشـف ما يعلمه أطفالك عن مرض السرطان. وتأكد من أن ما سمعوه ينطبق على حالة المريض العزيز على قلبك. وإذا لم يكن كذلك، فأخبرهم بالمعلومات الصحيحة.
- كن مدركًا لأن أطفالك قد يتجاهلون أو يتجنبون التحدث عن الموضوعات عندما يشعرون بالخوف.

- استخـدم المعلومات البسيطة الواضحة. على سبيل المثال، يمكنـك أن تخبرهم بأن هناك ورمًا في جسد المريض العزيز عليهم ويجب إزالته.

- لا تتحـدث فقط عـن الوقت الحالـي، بل تحدث أيضًا عن المستقبل. على سبيل المثال، أخبرهم عـن الكيفية التي سيؤثر بها السرطان على حياة الأسرة في الإجازات أو الأحداث المقبلة.

- أخبر أطفالك بأنك ستبذل أقصى ما في وسعك للإجابة عن أسئلتهم. دعهم يعرفوا أنك ستكون موجودًا للتحدث عندما يرغبون في ذلك.

المراهقون (١٣-١٨ سنة)

- يمكنـك أن تتحـدث لوقـت أطـول، ودعهـم يحددوا سرعة الحديث.

- كـن مستعـدًّا لمحاولة المراهقين لتجاهل أو تجنب الموضوع. قد يتصـرف المراهقون بهذه الطريقة لأنهم يشعرون بالخوف أو الإحراج. قد لا يرغبون في التحدث عن جسد المريض الذي يحبونه، وسيكون هذا الأمر بشكل خاص إذا ما كان سرطان المريض الذي يحبونه في الثديين أو في الأعضاء التناسلية.

- يحتـاج المراهقـون إلى بعض الوقت ليتغلبوا علـى مشاعرهم. قد يرغبون في أن يكونـوا بمفردهم أو مع أصدقائهم. فأتح لهم هذا الوقت.



- يمكنك أن تخبر المراهقين بحقائق عن السرطان؛ مما سيساعـدك على تصحيح أية معلومات خاطئة قد يعتقدون فيها. أعط المراهقين كتيبات أو مواقع إلكترونية ليقرءوها لاحقًـا؛ حيث إنهم قد يرغبون في القيام بأبحاثهم الخاصة. إذا كان الأمر كذلك، تأكـد أنهـم استقـوا أبحاثهم من مصـادر موثوقة وتنطبق على حالة الشخص الذي يحبونه.

- عادة مـا يطرح المراهقـون الكثير مـن أسئلة "ماذا لـو"؛ حيث إنهـم قد يرغبـون في معرفـة المزيد عن المستقبـل. مرة أخرى، عليـك أن تجيب عن أسئلتهم قـدر استطاعتـك. واجعلهـم يعلمـون بأنـك مستعـد للتحدث مرة أخرى فيما بعد.

- قـد يرغب المراهقـون أيضًا فـي معرفة كيـف سيؤثر السرطـان عليهم. هل سيحـدث اضطراب في حياتهم الاجتماعيـة؟ هـل سيكـون عليهم القيـام بالمزيد من الأعمال الروتينية؟ وهذا أمر طبيعي؛ لذا كن صادقًا معهم.

التواصل مع شريك حياتك المصاب بالسرطان

قد تقوى بعض العلاقات في أثناء علاج السرطان في حين قد تضعف علاقات أخرى. تقريبًا جميع مقدمي الرعاية وشركاء حياتهم يشعرون بالمزيد من الضغط أكثر من أي وقت مضى كأزواج. عادة ما يشعرون بالتوتر مما يلي:

- معرفة أفضل طريقة لدعم بعضكما الآخر.
- التعامل مع المشاعر الجديدة التي قد تطرأ.
- معرفة كيفية التواصل فيما بينكما.
- اتخاذ القرارات.
- تغيير القواعد.
- القيام بالكثير من الأدوار (مثل رعاية الأطفال، رعاية المنزل، العمل وتقديم الرعاية).
- تغيير حياتهم الاجتماعية.
- تغيير روتين حياتهم اليومية.
- عدم الشعور بأنهم متواصلون من الناحية الجنسية.

"أحاول أن أمنح زوجي الوقت الكافي ليفكر في الأمور. لا يجب أن تكون عجولًا فيما يتعلق بمحاولتك كل شيء وإصلاح كل شيء". - باولين

يختلف التعبير عن المشاعر باختلاف الأشخاص؛ حيث يحب بعض الأشخاص أن يتحدث عن الموضوعات بانفتاح أو أن يركز على الآخرين، في حين يفضل البعض الآخر التعبير عن مشاعرهم بالقيام بأمور معينة، مثل غسل الأطباق أو تصليح الأشياء في المنزل. قد يكون من المحتمل أكثر أن يركزوا على أنفسهم داخليًا. يمكن أن تسبب هذه الاختلافات التوتر بسبب أن كل شخص قد يتوقع من الآخر أن يتصرف مثله لو كان في مكانه. للتقليل من التوتر، قد يكون من المفيد أن تذكر نفسك بأن ردود الأفعال تختلف من شخص لآخر.

الحديث عن الموضوعات الشائكة مع المريض الذي تحبه

إن الحديث عن الموضوعات الصعبة أمر مرهق؛ فقد تفكر على سبيل المثال أن مريض السرطان العزيز على قلبك يرغب في تجربة أسلوب مختلف من العلاج أو يرغب في المتابعة مع طبيب آخر، أو قد يشعر بالقلق من فقدان استقلاليته أو أن ينظر له الآخرون على أنه شخص ضعيف أو أن يكون عبئًا يثقل كاهلك، ولكنه لا يرغب في الحديث عن الأمر. أعرض فيما يلي بعض النصائح عن كيفية فتح الموضوعات الشائكة:

- تدرب على ما ستقول مسبقًا.
- أدرك أن المريض الذي تحبه قد لا يرغب في سماع ما تقول.
- اختر وقتًا مناسبًا، واسأله عما إذا كان الوقت مناسبًا للحديث.
- كن واضحًا فيما تهدف إليه بحديثك. (دع المريض الذي تحبه يدرك سبب اضطرارك للحديث في هذا الأمر وما الذي ترغب في الخروج به من هذا النقاش).
- تحدث بصدق.
- اترك المجال للمريض العزيز عليك ليتحدث، واستمع إليه ولا تحاول أن تقاطعه.
- لا تشعر بالإلحاح لأن تنهي جميع الأمور بعد مرة واحدة من النقاش.
- لا يجب عليك أن تقول دائمًا "إن الأمور ستكون على ما يرام".

عـادة مـا تكون الطريقة الفضلى للتواصل مع شخص ما هي أن تستمع له. هذه واحدة من الطرق الأساسية التي تظهـر للنـاس أنك متواجد من أجلهـم؛ حيث إنها قد تكون واحدة مـن أكثر الأمور الجيدة التـي يمكنك القيام بها. ومـن المهم أيضًـا أن تكون داعمًا لأي شيء يرغب في قوله المريض العزيز عليـك؛ حيث إنها حياته وهو من أصيب بالسرطان. إنه بحاجة إلى معالجة أفكاره ومخاوفه في الوقت الذي يناسبه وبالطريقة التي تلائمه. يمكنك دومًا أن تسألـه عما إذا كان مستعدًّا للتفكيـر في تلك الموضوعات والحديث في وقت آخر. ربما كان يفضل التحدث عن هذه الأمور مع شخص آخر.

قد لا يرغب بعض الأفراد في بدء النقاش بأنفسهم، ولكنهم قد يستجيبون إذا ما أخذت زمام المبادرة. هناك بعض الطرق التي يستخدمها مقدمو الرعاية:

- "أعلـم أنـه مـن الصعب التحـدث عن هذا الأمر، ولكن عليك أن تعلم أني مستعـد للاستماع لك والتحدث معك في أي وقت".

- "أشعر أنه من المفيد أن نتحدث عن تقدم علاجك حتى الآن وكيفية تعاملنا معًا مع الأمر. هل ستكون مستعدًّا للتحدث عن هذا الأمر في وقت ما من هذا الأسبوع؟".

أحيانًا يكون من المفيد أن تطرح أسئلة على مقدمي الرعاية الآخرين عن كيفية تحدثهم مع المرضى الذين يقدمون لهم الرعاية، أو غيرهم من المقربين إلى المريض. على سبيل المثال، قد ترغب في طرح الأسئلة التالية:

- كيف تراعي مشاعر شخص آخر في أثناء ما ينتابك هذا الكم الكبير من المشاعر؟

- كيف تتحدث عن الموضوعات الشائكة وتظل في الوقت ذاته مقدمًا للدعم؟

إذا كنت لا تزال تواجه صعوبة في التحدث عن الموضوعات المؤلمة، فاطلب مساعدة الاحترافيين.

قـد يكون خبيـر الصحة العقلية قادرًا على مساعدتك فـي استكشاف الموضوعات التي تشعـر بأنك غير قادر على تناولهـا بنفسـك؛ ولكن إن كان المريض العزيز على قلبك عازفًا عن الذهـاب لهذا الخبير، فيمكنك دائمًا أن تحدد موعدًا للذهاب بمفردك. قد تسمع بعض الأفكار عن كيفية فتح تلك الموضوعات. يمكنك أيضًا أن تتحدث عن بعض من مخاوفك ومشاعرك الأخرى التي تواجهك في الوقت الحالي.

طرق تحسين التواصل

يجـد بعض الأزواج أنه من السهل التحدث عن الموضوعات الشائكة أكثـر من بعضهـم الآخر. إنك وشريك حياتك فقـط من يعلم كيفية التواصـل بينكما. الأقسام التالية قد تساعدك على التفكير في طرق لمعالجة الموضوعات الحساسة والتي تصلح لكل منكما.

كن منفتحًا فيما يتعلق بالتوتر

بعض الأمور التي تسبب لك ولشريك حياتك التوتر لا يمكن علاجها في الوقت الحالـي. أحيانًا ما يكون التحدث عن هذه الأمور مفيدًا. أحيانًا مـا ترغب في التحدث بصراحة قائلًا: "أعلم أننا لن نستطيع حل هذه المشكلة اليوم؛ ولكنـي أرغب في التحدث فقط عما يجري وعما نشعر به".

"لاحظت أن زوجي يحاول أن يكون إيجابيًّا مع الجميع، حتى مع والديه. سيقول إنه بخير ويشعر بأنه أفضل حالًا. ولكني أشعر بالإحباط؛ لأنني أعلم عندما نعود لمنزلنا أنه ليس بخير" – إميلي

قد تتضمن الموضوعات التي تناقشانها كيف يقوم كل منكما:

- بالتغلب على التغيير والمجهول.
- بالشعور تجاه كونه مقدم رعاية أو كونه من تتم رعايته.
- بالتعامل مع تغيرات قواعد العلاقة بينكما أو قواعد المنزل.
- بالرغبة في التواصل مع بعضكما الآخر.
- بإلقاء النظر على الموضوعات التي قد تضر بالعلاقة بينهما.
- بمشاعره، أو ما قد يرغب في الشعور به، بأن تتم رعايته أو تقديره.
- الشعور بالامتنان نحو الشخص الآخر.

"لقد شعرت بالغبطة عندما أظهرت لزوجي بالأفعال وليس الأقوال أنني أحبه، وأنني كنت بجانبه وهو يحاول قهر السرطان. فإنها لهبة عظيمة أن تكون مهمًا وقيمًا لشخص يعاني مثل هذه الظروف العصيبة". - روز ماري

كونا فريقًا

قد تحتاجان أنت وشريك حياتك إلى تكونا فريقًا الآن أكثر من أي وقت مضى. قد يساعدكما أن تفكرا في الأمور معًا:

- ما القرارات التي عليكما اتخاذها معًا؟
- ما القرارات التي على كل منكما اتخاذها بمفرده؟
- ما الأوقات العصيبة التي مررتما بها معًا؟ كيف يتشابه هذا الموقف أو يختلف معها؟
- ما المهام العائلية التي يمكنكما مشاركتها معًا؟
- ما المهام التي من السهل عليك القيام بها؟ وما المهام الصعبة؟
- ما الذي يحتاج إليه كل منكما؟
- كيف يمكن للآخرين المساعدة؟



أوجد طرقًا لإظهار الامتنان

ربما كان شريك حياتك يقوم بالكثير من أجل استمرارية الأسرة. والآن وبسبب مرضه، أصبحت تحاول أن تعتاد على تلقي قدر أقل من المساعدة. ربما أصبح من الصعب ملاحظة الأمور البسيطة التي يقوم بها شريك حياتك كمساعدة لك؛ حيث إنك عادة ما تواجه الكثير من الأمور. ولكن عندما تتمكن من هذا، حاول أن تبحث عن هذه الأمور لتظهر له امتنانك على قيامه بها. إن إظهار القليل من الامتنان من شأنه أن يجعل كلًّا منكما يشعر بالراحة.

رتب لمواعيد

وجد الكثير من الأزواج أن التخطيط للأحداث الاجتماعية الخاصة مفيد للغاية. قد تصلح بعض الأيام لهذه الأحداث أكثر من الآخر، طبقًا لما يشعر به شريك حياتك؛ لذا يجب أن تكون مستعدًّا للتغيرات التي قد تطرأ في اللحظة الأخيرة.

لا يجب أن تكون المواعيد التي تحددها فاخرة بالضرورة حيث إنها تتعلق بقضاء الوقت معًا؛ مما يعني أنها قد تكون مشاهدة فيلم أو الذهاب إلى أحد المطاعم أو مشاهدة ألبوم صور. يمكن أن يكون أي شيء تحبان فعله معًا. يمكنكما أيضًا أن تنظما هذه المواعيد لتشمل أشخاصًا آخرين، إذا ما كنت تفتقد التواجد مع الآخرين.

أوجد طرقًا لتكون حميميًا

قد تجد أن العلاقة الخاصة بينك وبين شريك حياتك قد اختلفت عما اعتدتما عليه؛ حيث إن هناك الكثير من الأمور التي قد تؤثر عليها:

- أن يكون شريك حياتك متعبًا، أو متألمًا أو غير مرتاحٍ.
- أن تكون أنت متعبًا.
- يبدو أن علاقتكما فاترة أو مرهقة.
- أنت أو شريك حياتك غير مرتاح لشكله في الوقت الحالي.
- قد تكون خائفًا من أن تجرح شعوٌر شريك حياتك.
- قد يؤثر العلاج الذي يتلقاه شريك حياتك على رغبته الجنسية أو قدرته على الأداء.

"بعد ٤٢ عامًا من الزواج، أصبحت توجد بيننا تلك الصلة التي لا تحتاج إلى الكلام" – جورج

قد تظل هناك علاقة حميمية بينك وبين شريك حياتك رغم كل ما سبق. إن الحميمية ليست مجرد أمر جسدي، بل إنها تشتمل على المشاعر. أعرض فيما يلي بعض الطرق للحفاظ على علاقتكما الحميمية:

- **تحدثا عنها.** اختر وقتًا عندما يكون كلاكما قادرًا على الحديث، وتحدثا عن كيف يمكنكما تجديد التواصل بينكما.
- **لا تحاول الحكم.** إذا لم يكن شريك حياتك قادرًا على ممارسة العلاقة الحميمة، فحاول ألا تستنبط معاني من هذا الأمر. دع شريك حياتك يخبرك — أو لا يخبرك - عما يحتاج إليه.
- **وفر وقتًا.** حافظ على الوقت الذي تقضيانه معًا، وأغلق الهاتف والتلفاز، وعند الحاجة جد شخصًا يعتني بالأطفال لبضع ساعات.
- **قم بالتواصل ببطء.** أعد التواصل. خطط لقضاء حوالي ساعة معًا دون ممارسة العلاقة الحميمة، وافعل ذلك ببطء؛ حيث إن هذا الوقت مخصص لإعادة التواصل بينكما.
- **جرب لمسة جديدة.** قد يتسبب مرض السرطان أو الجراحة في تغيير شكل جسم شريك حياتك؛ حيث إن الأماكن التي كنت تلمسها من قبل لتجعل شريك حياتك يشعر بشعور جيد أصبحت الآن فاقدة للحس أو مؤلمة. منذ الآن، يمكنكما معًا أن تحددا أي اللمسات من شأنها أن تجعل شريك حياتك يشعر بشعور جيد، مثل الحمل أو العناق.
- **تحدث مع معالج أو مستشار.** هناك الكثير منهم يتعاملون مع المشكلات الحميمية والجنسية المتعلقة بمرضى السرطان.

مشكلات التواصل

أظهـرت الدراسـات أن التواصـل المنفتـح والمراعي مفيـد للغاية، ولكـن عـادة مـا يشعـر مقدمـو الرعاية بما يلي:

- التوتـر بسبب أنـواع التواصل المختلفة.
- فقدان الحساسية أو التفاهم علـى الطـرق المناسبـة للحديث وتبادل المشاعر.
- الأشخاص الذين لا يعلمون ما عليهم قوله، لا يتواصلون على الإطلاق أو يكونون صادقين.



التواصل مع أفراد الأسرة الآخرين والأصدقاء

مـن المحتمل أن تتفاقـم الآن أية مشـكلات كانت تواجههـا أسرتك قبل تشخيـص مرض السرطان. ينطبق هذا سواء كنت ترعى طفلًا صغيرًا أو ابنًـا بالغًا أو أحد الأبوين أو الزوج. قـد يتسبب دورك كمقدم للرعاية في حـدوث تغيرات بالمشاعر أو الأدوار التي تؤثر على أسرتك بطرق لم تكن لتتخيلهـا. وقد يأتي الأقارب الذيـن لا تعرفهم جيدًا أو الذين يعيشون في مناطـق بعيدة لزيارتكم بصورة أكبر، الأمر الذي من شأنه تعقيد الأمور. قال بعض الأشخاص ما يلي:

- رؤيـة ابنـك البالغ مريضًا مـن شأنه أن يطلق داخلـك مشاعر بأنك بحاجة إلى حمايته أو مساعدته.

"كانت مشاهدة ابنتي تعاني السرطان صعبة جدًّا عليَّ. لم أكن قادرًا على الوقوف عاجزًا عن مساعدتها. ولكنهم لم يدعوني أساعدها؛ فقد كانت وزوجها يحبان أن يعالجا أمورهما بأنفسهما".

- قد تكـون مشاهدة والديك أو شخص آخر يحتاج إلى مساعدتك من الصعب تقبلها.

"أصيبت أمي بالسرطان، وكما كانت تعودني في مرضي عندما كنت طفلًا، كنت أرغب في فعل المثل من أجلها. ولكنها كانت قد اعتادت أن تفعل كل شيء بنفسها، وواصلت القول بأنها مازالت والدتي".

"للآن، لدي حياتي الخاصة، مع أطفالي لأعتني بهم، ووظيفة. ومن الصعب عليَّ أن أتبين كيف سيمكنني أن أساعد والدي".

- رؤيـة قلق أحد الأقرباء أو آبـاء الأصدقاء أو محاولته المساعدة على أنه تدخل "زائد عن الحد".

"أنا بحاجة إلى إدارة منزلي بنفسي. أنا أعلم أن والدته ترغب في مساعدتنا، ولكنها أصبحت تتدخل في أموري أكثر من اللازم في الوقت الحالي".

اعقد اجتماعًا عائليًا

أحيانًـا مـا لا يوافـق الأهـل أو الأصدقـاء المقربون علـى ما يجب فعلـه. من الشائع جدًّا بين أفـراد الأسرة الواحدة أن يتجادلوا حول خيارات العلاج. أو قد يتجادلون بسبب أن بعضهم يقدم الدعم أكثر من بعضهم الآخر. على الرغم من أن الجميع يحاولون أن يفعلوا ما يعتقـدون أنه الأفضل مـن أجل المريض العزيز عليهـم، فإن أفراد الأسـرة قـد لا يوافقـون على مـا يعنيه هـذا الأمر. يحـاول الجميع أن يعرض معتقداتـه وقيمـه الخاصة؛ مما يصعب مـن اتخاذ تلك القـرارات. عادة ما تلجأ الأسر في هـذه الأوقات إلى فريق الرعاية الطبية ليعقدوا اجتماعًا عائليًّا.

> *"قد ترغب في أن تظل إيجابيًّا ومتفائلًا. ولكن في الوقت ذاته، أشعر كما لو أنك ترغب في مشاركة الواقع الذي تعيشه مع الآخرين في نطاق الأسرة؛ بحيث يدركون كيف يقدمون الدعم لك وكيف لا يصابون بالصدمة إذا لم تسر الأمور على ما يرام".*
>
> *- مايا*

تحـدث مع المريض العزيـز على قلبك لترى مـا إذا كان يرغب في عقد اجتماع عائلي. واسأله عما إذا كان يرغب في الحضور. خلال الاجتماع، يعرض جميع الأعضاء أكبر كم ممكن مـن المعلومات. قد تطلب من أحد موظفـي الخدمة الاجتماعية أو أحد المستشارين الحضور، عند الحاجة. يمكنك أن تحضر معك قائمة بالموضوعات التي عليكم مناقشتها. يمكن استخدام الاجتماع للقيام بالآتي:

- جعل فريق الرعاية الصحية يشرح الهدف العام من الرعاية الصحية.
- السماح لأفراد الأسرة بعرض ما يأملونه من الرعاية.
- إعطاء الجميع مساحة من النقاش المنفتح الذي يمكّن كلًّا منهم من التعبير عما يشعر به.
- توضيح مهام تقديم الرعاية.

خـلال هـذه الاجتماعات، قد يرغب أفراد الأسرة في التحدث عما يشعرون بـه. أو ربما يتحدثون عن نوع المساعدة التي يمكن لكل منهم أن يقدمها للمريض. قد يمتلك كل منهم مهارات معينة ليساعد من خلالها.

فـي نهايـة الاجتماع، اطلب من فريق الرعاية الطبيـة أن يلخص الخطوات التي سنتخذها فيمـا يلي والمساعدة في التخطيط لها.

اختر الوقت المناسب

أحيانًـا، عندمـا يشعر أحد الأشخاص في الحديث عن أمر مهم، قـد لا يرغب شخص آخر في ذلك. حاول أن تختار الوقـت عندمـا لا تكون أنت والشخص الذي ترغب في التحدث معه منشغليْن بفعل أمر ما. أوجد مكانًا هادئًا، وأغلق التلفاز، ولا تجب على الهاتف.

اجعل الجميع على اطلاع بمستجدات الأمور

عـادة مـا تكون أنـت الشخص المسئول عن اطـلاع الأهل والأصدقاء وزمـلاء العمل على مستجـدات الحالة الصحية للمريض. اسأل المريض العزيز على قلبك عما يرغب في مشاركته مع الآخرين، ومع من، ومتى. إذا كانت هذه المهمة يمكـن أن يقـوم بها شخص آخر، اختر "متحدثًا رسميًّا". يمكن لهـذا الشخص أن يجري المكالمات الهاتفية أو يرسل الرسائل الإلكترونية أو الخطابات ليبقي الجميع على اضطلاع بمستجدات الأمور. أو إذا كنت قد أنشأت موقعًا إلكترونيًّا لتنشر عبره مستجدات حالة المريض، فيمكن لهذا الشخص أن يبقيه محدثًا أيضًا. من المهم أن تدع الأشخاص الذين يهتمون بأمركم يعلمون ما إذا كان المريض يرغب في الحصول على بطاقات أو مكالمات هاتفية أو زيارات.

كيفية التواصل عندما لا يفيد الدعم

إذا عرض الناس المساعدة التي لا تحتاج إليها أو تريدها، فاشكرهم على اهتمامهم. وأخبرهم بأن جميع الأمور في الوقت الحالي تحت سيطرتك، ولكنك ستتواصل معهم إذا ما احتجت إلى أي شيء. يمكنك أن تخبرهم أنه من الجيد دائمًا أن يرسلوا بطاقات وخطابات ورسائل إلكترونية، أو قد يصلون من أجلكم أو يرسلون لكم الأفكار الجيدة.

قد يقدم الناس أحيانًا بعض النصائح غير المرغوب فيها عن رعاية الأطفال أو الرعاية الطبية أو غيرها من الموضوعات. من الممكن أن يكون سماع تلك التعليقات غير محبب، على سبيل المثال، يقول بعض مقدمي الرعاية إن الناس يعلقون عليهم كالآتي:

- "أواجه مشكلة مع إحدى قريبات زوجي. إنها لا تعيش معنا، ولكنها تواصل مناقشة جميع قراراتنا. كان الأمر سيئًا لدرجة أننا جعلنا الطبيب يشرح لها أنها ليست متواجدة طوال الوقت ولا تعرف شيئًا عن تطور الحالة. لقد كانت تسبب لنا إزعاجًا شديدًا".
- "أشعر بأن الناس يرغبون في أن يحملوا المريض على الخضوع للعلاج الذي يقترحونه، دون أن يراعوا ما يناسبنا؛ مما يصعب الأمور علينا كثيرًا".

عادة ما يقدم الناس النصائح غير المرغوب فيها لأنهم لا يعلمون ما عليهم فعله غير ذلك. قد يشعرون بأنهم عاجزون عن القيام بأي شيء، ولكنهم يرغبون في إظهار اهتمامهم. ورغم أن تلك النصائح حسنة النية فإنها لا تزال تبدو كأحكام بالنسبة لك.

يعود القرار إليك في كيفية التعامل مع هذه الآراء. لا يجب عليك أن ترد عليها على الإطلاق إذا لم تكن ترغب في ذلك. إذا كانت هناك مخاوف طرحها عليك شخص ما عن أطفالك ويبدو أنها في محلها، فتحدث مع أحد المستشارين أو المعلمين عن الخطوات التي عليك اتخاذها. وإن كانت المخاوف تتعلق بالمريض العزيز عليك، فيمكنك أن تتحدث مع الفريق الطبي. وإن لم يكن فاشكرهم على اهتمامهم، وطمئنهم على أنك تتخذ الخطوات اللازمة من أجل الخروج بالمريض والأسرة بأكملها من هذه اللحظات العصيبة.



"حضرت والدتي وعلقت على أن الأطفال يشاهدون التلفاز لأوقات طويلة. وقد علقت قائلة إني أشعر بالكثير من التوتر، ولكن لما لم أبحث عن أمر أفضل لهم ليفعلوه أخبرتها بأني منشغلة البال كثيرًا، وأني أحتاج منها لأن تتفهمني في الوقت الحالي".

— كاري

التخطيط للحياة

مـن الطبيعـي أن تشعـر بالحزن أو الغضب أو القلق مـن التغيرات التي حدثت في أسلوب حياتـك بسبب إصابة أحد المقربيـن منـك بمرض السرطان. قد تتخـذ بعض القرارات المهمة التـي من شأنها التأثير علـى عملك أو حالتك المادية. إن إيجاد طرق للتغلب على هذه المشكلات من شأنه أن يمدك ببعض السلام الداخلي.

التعامل مع مشكلات الخصوبة

يقلق بعض الأشخاص من تأثير العلاج الكيميائي على قدرتهم على الإنجاب. إذا كان الأمر ينطبق عليك وعلى شريك حياتـك، فتحـدث مع الطبيب قبـل الخضوع للعلاج. قد ترغب فـي التحدث معه عن خيـارات؛ للحفاظ على قدرتك الإنجابيـة. أو قد يرشح لـك الطبيب أحد المستشاريـن أو متخصصي الخصوبة، الذي قـد يناقش معك الخيارات المتاحة، ومساعدتك وشريك حياتك على اختيار الخيارات المدروسة.

التعامل مع المخاوف المادية

إن التحديـات الماديـة التي يواجهها مرضى السرطـان وعائلاتهم حقيقية بالفعل. خـلال المرض، قد تجد أنه من الصعب أن توفر وقتًا أو طاقة كافية لمراجعة خياراتك؛ ولكن من المهم أن تحافظ على الحالة المادية لعائلتك.

بالنسبة لفواتير المستشفيات، قد تتحدث أنت أو المريض المقرب منك مع المستشار المالي بالمستشفى. قد تكون قـادرًا علـى تنفيذ طريقة الدفع بالأقساط الشهرية أو حتى الحصـول على خصم. قد يكون عليك أيضًا أن تظل على اتصال بشركات التأمين للتأكد من أن بعض تكاليف الأدوية قد تمت تغطية تكاليفها.



"أنا لا أعمل من أجل المال. أنا أعمل من أجل المزايا التي أحصل عليها. إذا لم تكن هناك مزايا، فسأخسر كل شيء" — فيليب

التغلب على مشكلات العمل

> "كنت أصل للمنزل قادمة من المستشفى دون أن أنام، ومن ثم يكون لزامًا عليَّ أن أذهب للعمل في الصباح التالي. يا له من أمر مرهق!" — بتسي

مـن بيـن أكثر مصادر الإرهـاق تأثيرًا محاولة الموازنـة بين متطلبات العمل وتقديم الرعاية والدعم للمريض المقرب منك. إن ضغط تقديم الرعايـة من شأنه التأثير على حياتك العمليـة بالكثير من الطرق، من بينها:

- التسبـب في حـدوث التقلبات المزاجيـة والتي من شأنهـا إصابة زملائك في العمل بالحيرة أو العزوف عن العمل معك.
- جعلك مشوشًا أو قليل الإنتاج.
- التسبب في تأخرك عن العمل أو أخذ إجازات مرضية بسبب شعورك بالتوتر.
- زيادة الضغط عليك عندما تشعر بأنك العائل الوحيد للأسرة إذا ما كان شريك حياتك غير قادر على العمل.
- زيادة الضغط عليك لمواصلة العمل، حتى وإن اقترب موعد تقاعدك.

إنهـا لفكـرة جيدة أن ترى مـا إذا كان في قواعد شركتك أية سياسات متعلقة بمرضـ المريض المقرب منك. انظر مـا إذا كانـت هناك أية برامج دعم للموظفيـن. تمتلك الكثير من الشركات برامج دعـم للموظفين من خلال وجود مستشاريـن للحيـاة العملية للتحدث معهم. بعض الشركات تمتلك سياســات متعلقة برعاية كبار السن أو غيرها من برامـج فوائـد الموظفين التي يمكنها دعمك. قد يوافـق صاحب عملك على أن يعطيك إجــازات مرضية أو إجازات بدون راتب.

إذا لـم يكن صاحب عملـك يمتلك سياسات معمولًا بها تتعلق بمرض المريض المقـرب منك، فيمكنك أن تحاول أن ترتـب معـه أمرًا آخر بشكل غير رسمي؛ مثل مواعيد العمل المرنـة، أو مبادلة الورديات مع زملائك بالعمل أو تعديل جدولك أو العمل عن طريق الهاتف عند الحاجة.

قد ينطبق قانون الأسرة والإجازات المرضية على حالتك، حيث يجب على الشركات المؤمنة أن تعطي فترة تصل إلى ١٢ أسبـوع عمـل من الإجازات بدون راتب خلال فترة ١٢ شهرًا لرعاية أحد أفراد الأسرة الذي تكون حالته الصحية حرجة.

الوضع في الاعتبار ترتيبات الحياة

أحيانًـا ما يطـرأ التساؤل عما إذا كان يجب علـى المريض المقرب منك أن يعيش بمفـرده أو مع شخص آخر. عند اتخاذ هذه القرارات نعرض فيما يلي بعض الأسئلة الجيدة لتطرحها على نفسك:

- ما نوعية المساعدة التي يحتاج إليها المريض العزيز عليك؟ ولكم من الوقت؟
- هل يمكنك أن تعيد تنظيم المنزل أو الانتقال إلى منزل آخر؟
- هل من الخطر أن يوجد المريض بمفرده في المنزل؟

عليـك أيضًـا أن تضع في اعتبارك ما يشعـر به المريض؛ حيث قد يخشى أن:

- يفقد استقلاله.
- أن ينظر له الآخرون على أنه ضعيف أو عبء عليهم.
- الانتقال إلى مراكز الرعاية الصحية أو غيرها من منشآت المساعدة على الحياة.

أحيانًا يكون الأكثر سهولة إدخال بعض التغييرات على ترتيبات الحياة عندما تكون المشورة قادمة من أحد الخبراء الصحيين. الموظفـون الاجتماعيـون والممرضـات المنزليـات وغيرهـم الذين يعملـون مع كبار السن وغيرهم قـد يكونون قادرين على مساعدتك على التحدث مع مريض السرطان المقرب منك.

إعداد التعليمات المسبقة

إذا لـم تكن قد قمت بهـا، فمن المهم أن تبـدأ في التحدث مع المريضـ المقـرب إليك عن أمنياتـه؛ حيث إنه قـد يأتي وقت لا يمكنـه فيـه أن يخبر فريـق الرعاية الطبية بمـا يحتاج إليه. التعليمـات المسبقة هي وثائـق قانونية تخبر الأطباء بما عليهم القيام به إذا لم يكن المريض المقرب منك قادرًا على إخبارهم بمـا يريد بنفسه. تسمح هـذه الوثائق للمريض بأن يقرر مسبقًا الطريقـة التـي يرغـب فـي أن يتلقى العـلاج مـن خلالها. قد تبـدو هذه القـرارات صعبة، ولكن على المرضـى أن يضعوا في اعتبارهـم أن تجنـب اتخاذها في أثناء قدرتهـم على ذلك من شأنـه إلقاء المزيد من العبء على كاهلهم وكاهل من يحبونهم فيمـا بعد. حتـى وإن كان تشخيص حالة المريضـ جيدًا، عليه أن يضـع هذه التعليمـات المسبقة. وقد تشتمـل على وصية في أثنـاء الحياة وتفويضـ شخص ما باتخاذ القـرارات نيابة عن المريض.

"كنت أصل للمنزل قادمة من المستشفى دون أن أنام، ومن ثم يكون لزامًا عليَّ أن أذهب للعمل في الصباح التالي. يا له من أمر مرهق!" — بتسي

لمحة عن الأوراق القانونية

التعليمات المسبقة:

- الوصيـة خـلال الحيـاة. تـدع النـاس تعلم نـوع العلاج الذي يرغـب المرضى بالخضوع له إذا لـم يكونوا قادرين على التحدث.
- تخويل أحد الأشخاص بقرارات الرعاية الصحيـة. تخويـل شخـص مـا باتخاذ القـرارات الطبية بدلًا مـن المريض إذا لم يكن قادرًا على اتخاذها بنفسه. يُطلق علـى هذا الشخـص، المختـار بواسطة المريض، وكيل الرعاية الصحية.

أوراق قانونيـة أخـرى ليسـت جـزءًا مـن التعليمات المسبقة:

- الوصية. تنص على كيفيـة توزيع أمواله وممتلكاتـه كما يرغـب أو إيقـاف بعض ممتلكاته في سبل الخير .
- توكيل. تعيين شخص ما يختاره المريض لإدارة أموالـه بالنيابـة عنـه إذا لم يكن قادرًا على هذا.

ملحوظـة: لا يجـب حضـور محام عنـد ملء هـذه الأوراق، ولكن يجب وجـود كاتب عدل. تختلـف القوانيـن باختـلاف الولايـات فيما يتعلـق بالوصيـة في أثنـاء الحيـاة أو تخويل أحـد الأشخاص بقـرارات الرعاية الصحية. وقد تختلف هذه القوانين باختلاف الولايات. تحـدث مـع أحـد المحاميـن أو مـع موظف الخدمـة الاجتماعيـة للحصول علـى المزيد من المعلومات عـن القوانين المعمول بها في الولاية التي تعيش بها.

تأمل

إنــك كمقــدم للرعاية، حاول أن تصل إلى حالة التــوازن يوميًّا. عليك أن ترعى المريضــ العزيز على قلبك مع تلبية متطلبــات أسرتــك وعملك. تميل عادة إلــى التركيز على احتياجات المريض، ولكن يعود الأمــر لك أيضًا فيما يتعلق بمحاولة العناية بنفسك. تذكر الأمور التي تحتاج إليها لتحافظ على سلامة عقلك وجسدك وروحك. وعندما تتمكن مــن هــذا، حــاول أن توفر بعض الوقت للتأمــل كل يوم؛ حيث إن التأمــل أو الصلاة أو مجــرد الحصول على قدر من الراحة من شأنه مساعدتك على الحفاظ إحساسك بالسلام في هذا الوقت.

إن رعايــة مريضــ السرطان قد قيل عنه من قبل الآخرين إنه من أصعب التجارب التي مروا بها في حياتهم. ولكنهم لــم يتوقفــوا عن القيام بها أبدًا. سواء كانــت جيدة أو سيئة، من شأن المواقف التي تغيــر من مسار حياتك أن تمنح الناس الفرصة للنمو والتعلم وتقدير الأمور المهمة بالنسبة لهم. يصف الكثير من الأشخاص الذين يرعون شخصًا مصابًا بالسرطان هذه التجربة على أنها رحلة شخصية؛ حيث يقولون إنها غيرت من شخصياتهم تمامًا. يشبه هذا الوصــف كثيــرًا وصف مرضى السرطــان لتجاربهم، ولا يجب بالضرورة أن تكون رحلة اختــار مقدمو الرعاية القيام بهــا، ولكن يمكنهم استخدام مهاراتهم وقوتهم ومواهبهم لدعم المريض الذي يحبونه في أثناء ما يكتشفون المزيد عن أنفسهم طوال تلك الرحلة.

"إذا وجدت أنك تحب رعاية الآخرين، فاعلم أنك نجحت" – مايا أنجيلو



قائمة حقوق مقدمي الرعاية

أمتلك الحق بأن أعتني بنفسي، ولا يعتبر هذا الأمر أنانية مني؛ حيث إن هذا الأمر سيمكنني من العناية بشكل أفضل بمن أحب.

امتلك الحق في **البحث عن المساعدة لدى الآخرين**، رغم أن المريض الذي أحبه قد يعترض على هذا. إني أعلم حدود قدراتي وقوتي.

أمتلك الحق بأن **أحافظ على بعض أوجه حياتي** التي لا تحتوي على الشخص الذي أرعاه، تمامًا كما كنت سأفعل لو كان في كامل صحته. أعلم أني أفعل كل ما يمكنني تقديمه لهذا الشخص، وعليَّ أن أقوم بأمر ما من أجل نفسي.

أمتلك الحق بأن أشعر بالغضب، والاكتئاب **والتعبير عن المشاعر الصعبة** التي تنتابني كل فترة.

أمتلك الحق في **رفض أية محاولات** من قبل المريض الذي أحبه لأن يجعلني أقوم بأمور بسبب شعوري بالذنب أو الغضب. (لا يهم ما إذا كان يعلم أنه يفعل ذلك أم لا).

أمتلك الحق في **الحصول على التقدير والشفقة والتسامح والقبول** مقابل ما أفعله من أجل من أحب؛ حيث إني أفعل الكثير في المقابل.

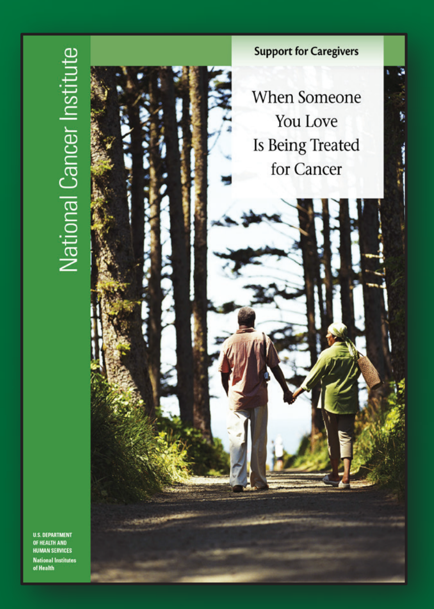
أمتلك الحق في أن **أفخر** بما **أفعل**، وأمتلك الحق في أن أطري على الشجاعة التي يتطلبها الأمر لتلبية احتياجات من أحب.

أمتلك الحق في **حماية شخصيتي**. كما أمتلك الحق في حياة تحافظ على ذاتي عندما لا يحتاج من أحب إلى وقتي بالكامل.

(كاتب مجهول)







This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.

بدعم



